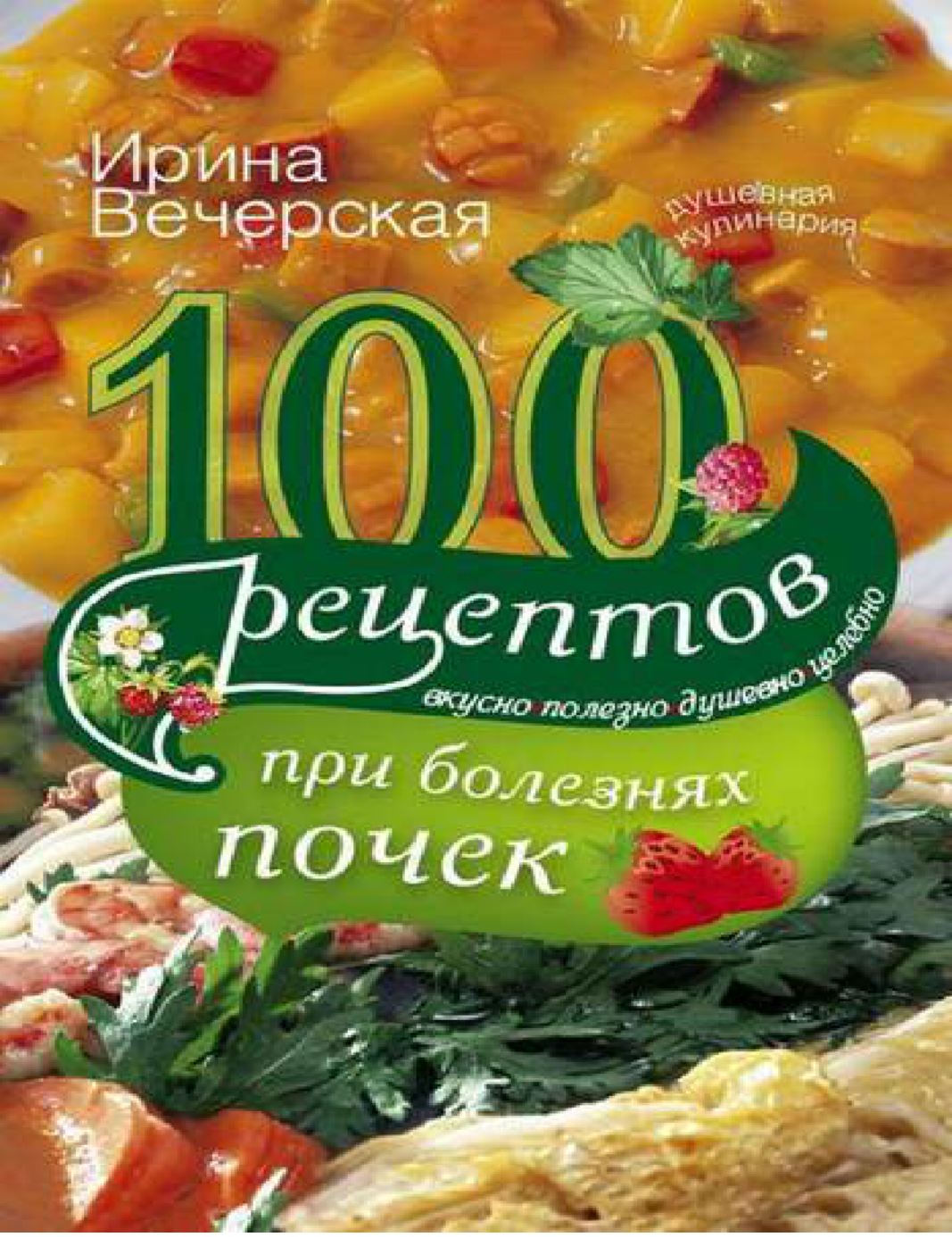
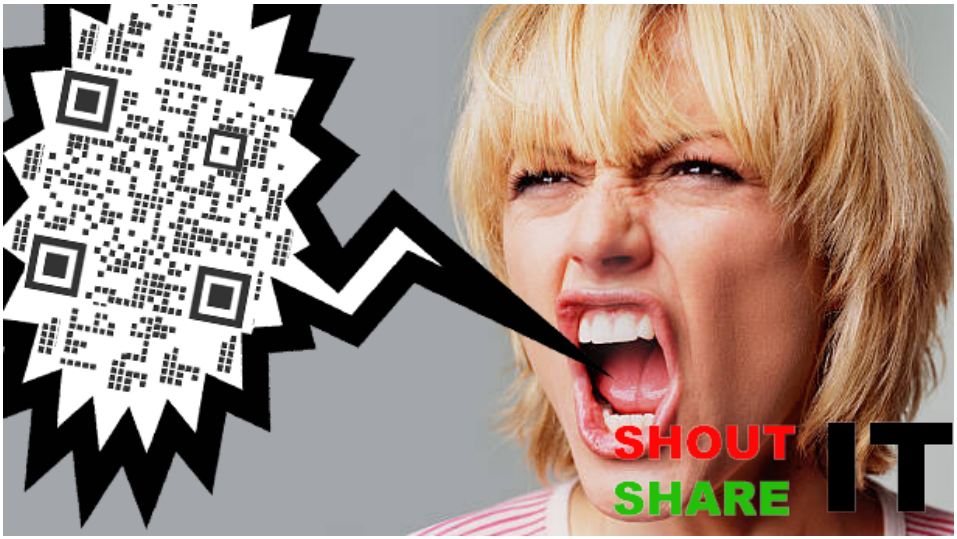

Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно полезно душевно целебно
при болезнях
почек


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ирина Вечерская — «100 рецептов при болезнях почек»; Изд-во: «Центрполиграф»; 2013 г.; (Серия «Душевная кулинария»); 192 стр. без илл.; ISBN 978-5-227-03946-0

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях почек: пиелонефрите, гломерулонефрите, почечнокаменной болезни, почечной недостаточности и даже цистите. Последнее не относится, строго говоря, к заболеваниям почек, но довольно часто сопровождает воспаления почек, ведь почки и мочевой пузырь очень тесно связаны. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает, даже сидя на диете можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом. На ее страницах вы найдете сто кулинарных рецептов для людей с больными почками.

- 100 рецептов при болезнях почек
  - Введение
  - Пиелонефрит
    -
    - Диета и рецепты блюд при остром пиелонефрите
    - Диета и рецепты блюд при хроническом пиелонефрите
  - Гломерулонефрит
    -
    - Диета и рецепты блюд при гломерулонефрите
  - Почечнокаменная болезнь
    -
    - Диета и рецепты блюд при оксалатных камнях
    - Диета и рецепты блюд при фосфатных и кальциевых камнях
    - Диета и рецепты блюд при уратных камнях
  - Почечная недостаточность
    -
    - Диета при разных стадиях почечной недостаточности
    - Рецепты блюд при острой почечной недостаточности
    - Рецепты блюд при хронической почечной недостаточности

- Цистит
- Приложение
  - Лечебные диеты № 7
  - Диета № 7
  - Диета № 7а
  - Диета № 7б
  - Диета № 7в
  - Диета № 7г
  - Таблицы содержания белков, жиров и углеводов в продуктах

100 рецептов при болезнях почек

Введение

Почки — важная часть нашего организма. Конечно, можно сказать, что неважных частей не существует, и это будет правдой, но все же выделительная система позволяет организму существовать в буквальном смысле этого слова. Без работы почек организм забьется шлаками в самое короткое время, и это — реальная угроза жизни. Поэтому не стоит пренебрежительно относиться к болям в пояснице и появлению симптомов, которые свидетельствуют о проблемах с почками. Лучше «изловить» болезнь в самом начале, чем потом лечиться долго и нудно, а еще хуже, если болезнь перейдет в хроническую стадию. Поэтому если у вас появились характерные симптомы — не отмахивайтесь от них, а идите к терапевту или урологу. К этим симптомам относятся: боли в пояснице, кровь в моче, помутнение мочи, повышение температуры, повышение артериального давления, отеки лица, часто в области глаз по утрам, отеки ног и скопление жидкости в брюшной полости (асцит), общая слабость, потеря аппетита, частая жажда, сухость во рту.

Современные средства позволяют успешно справляться с заболеваниями почек, но не тогда, когда это заболевание протекает уже долгое время без всякого лечения, а человек отмахивается от симптомов в надежде, что «само пройдет».

Если же лечение начато вовремя, то важно не только принимать лекарства и соблюдать рекомендации врача, но и придерживаться диеты, причем достаточно строгой, потому что через почки проходят все вещества, которые мы едим, и если больные почки нагружать еще и неправильным питанием, то итог будет неутешительным. Так что лучше ограничивать себя в еде какое-то время, чем мучиться потом всю оставшуюся жизнь.

В книге будут приведены самые распространенные заболевания почек и соответствующие им диеты, а также рецепты блюд для этих диет.

Пиелонефрит

Это воспалительное заболевание почек, в основном вызывающееся бактериями, характеризуется поражением почечной лоханки (пиелит), чашечек и паренхимы (основной ткани) почки.

Пиелонефрит в 6 раз чаще встречается у женщин, чем у мужчин, поскольку у них мочевые пути короче и инфекции легче подниматься по мочеточникам в почку.

Наиболее частыми возбудителями воспалительного процесса в почке являются кишечная палочка, протей, энтерококки, синегнойная палочка и стафилококки.

Однократный быстро вылеченный пиелонефрит особой опасности не представляет, но если воспаление повторяется, то оно захватывает в воспалительный процесс все новые участки ткани почек. С течением времени на этом месте нормальная ткань почки погибает и образуется рубец. В результате длительного течения хронического пиелонефрита происходит постепенное уменьшение функциональной ткани (паренхимы) почки. В конце концов, почка сморщивается и прекращает функционировать. При двухстороннем поражении почек это приводит к возникновению хронической почечной недостаточности. В этом случае приходится переводить больного на пожизненный гемодиализ.

Пиелонефрит проявляется тупыми ноющими болями в пояснице, слабыми или чуть сильнее. Температура может повышаться даже до +38–40 °С, человека знобит, появляется слабость, головная боль, тошнота, снижается аппетит из-за интоксикации организма. Следует знать, что пиелонефрит достаточно коварен, он может прятаться под маской других недомоганий. Бывает, что пациентов направляют в больницы с гипертоническим кризом, подозрением на желтуху, воспаление легких, пищевое отравление и даже аппендицит. Поэтому самолечение здесь недопустимо.

Диагноз ставится по анализу крови и мочи, делается УЗИ почек.

Лечение проводится лекарствами, которые устранят причину воспаления (для этого нужно знать чувствительность бактерий к определенному виду антибиотиков). Если причину воспаления не уничтожить, то через некоторое время оно повторится, а бактерии приобретут устойчивость к данному виду лекарств. Антибактериальная терапия должна продолжаться не менее 2–3 недель.

Саму болезнь рекомендуется «вылежать в постели». Особенно опасно ходить на работу в холодное время года: застудить и без того больные органы — проще простого.

При неблагоприятном исходе, когда на симптомы не обращают внимания и лечатся кое-как, а также при ослабленном организме острый пиелонефрит может перейти в хронический. Это заболевание течет с периодами затухания и обострения. Иногда он протекает скрыто и выявляется случайно, при профилактическом осмотре. Нередко хронический пиелонефрит связан с врожденным нарушением строения почек и мочевых путей. При этом отток мочи нарушается, что способствует постоянному воспалению. Многим из таких пациентов предлагается хирургическое лечение. В остальном лечение обострений хронического пиелонефрита проводится по той же схеме, что и острого. Однако при снятии острых явлений (температура, боли, помутнение мочи и т. д.) антибиотики, как правило, не отменяют. Больные вынуждены пить лекарства длительными курсами, чередуя их с травами, а в дальнейшем — переходя только на травы. Нелеченый хронический пиелонефрит может привести к почечной недостаточности.

Диета и рецепты блюд при остром пиелонефрите

Во время лечения нужно обязательно соблюдать диету, чтобы облегчить нагрузку на больные почки. Из питания абсолютно исключают соленья, копчености и маринады, ограничивают также жир и белок. Блюда готовятся в отварном или запеченном виде. Жарение исключается.

В первые дни острого пиелонефрита больному рекомендуется употреблять достаточное количество жидкости (до 2-х литров в сутки). Это могут быть травяные отвары, натуральные нерезкие соки (не цитрусовые), некрепкий сладкий чай (зеленый или черный), компоты, кисели, клюквенный морс, отвар шиповника, минеральная вода без газа. Поскольку жидкости надо много, то можно использовать фрукты и овощи с большим содержанием воды в составе и/или с мочегонным эффектом. Это огурцы (только свежие!), кабачки, дыни, арбузы, персики и др.

Потом примерно в течение недели или 10 дней, когда острота симптомов снижается, применяется растительно-молочная диета с ограничением соли (ее максимальное количество — 4–6 г в сутки). Если у больного присутствует еще и повышение давления, то количество соли в день снижают до 2–4 г.

Полностью запрещаются:

— консервы, закуски, соленья и копчености,
— острые приправы и специи,
— кофе, какао, крепкий чай,
— спиртные и газированные напитки,
— наваристые бульоны,
— грибы, бобы,
— кремы и пирожные.

Рекомендуются:

— пшеничный хлеб,
— вегетарианские супы с овощами,
— нежирные сорта телятины, говядины, курицы, а вообще мясу лучше предпочесть нежирную рыбу,
— овощи — любые отваренные или запеченные,
— яйца (в виде омлета) — не более одного яйца в день,
— кефир, простокваша, молоко, творог — если нет симптомов почечной недостаточности. Если они есть (по

результатам анализов), то молочные продукты ограничивают, хотя полностью и не исключают,

— фрукты, богатые калием (изюм, урюк, курага и пр.),

— мучные и крупяные блюда в умеренном количестве,

— сахар (не более 70 г в сутки во всех блюдах),

— сливочное масло (не более 30 г).

Питание должно быть дробным. В сложных

случаях протекания болезни соль может быть полностью исключена из рациона. Для приготовления блюд продукты отваривают, готовят на пару или тушат.

Если заболеванию сопутствует уремия (комплексное состояние, показывающее, что почки не справляются с очищением организма), то объем белков растительного происхождения необходимо снизить до 25 г в сутки. В этом случае можно увеличить количество глюкозы и сахара до 150 г.

По мере выздоровления и улучшения анализов мочи диету расширяют.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста — 1 вилок, морковь — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., лук-порей — 20 г, мука — 2 ст. л., сливочное масло — 15 г, молоко — 1 неполный стакан, яйцо — 1 шт., овощной отвар — 800 мл.

Белый соус: в 100 мл овощного отвара добавить нагретую в масле муку. Довести до кипения, помешивая.

Часть цветной капусты разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Лук и морковь нарезать и поджарить. Остальную капусту залить небольшим количеством отвара и недолго отваривать. За 5—10 минут до окончания варки добавить поджаренные овощи. Все довести до готовности, а потом протереть. Протертые овощи соединить с белым соусом, развести бульоном и проварить. Готовый суп заправить смесью из яйца, молока и сливочного масла. Отваренную цветную капусту положить в суп при подаче на стол.

Молочный капустный суп

Состав: капуста — 200 г, молоко — 400 мл, морковь — 1 шт., корень петрушки, укроп, мука, масло по вкусу.

Свежую капусту мелко покрошить и варить до мягкости в небольшом количестве воды с морковью и нарезанным корнем петрушки. Налить молоко, положить зелень укропа и петрушки. Заправить поджаренной на масле мукой.

Серые щи

Состав: молодые капустные листья — 150 г, свекольные листья —100–150 г, зелень (петрушка, укроп) — 100 г, зеленый лук — 100 г, морковь — 1–2 шт., лавровый лист, растительное масло 1 ст. л., картофель — 2–3 шт.

В кипящую воду (1,5–2 л) положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. Перед концом варки, за 3–5 минут, положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

Пюре мясное

Состав: мясо — 300 г, вода — 150 мл, масло сливочное — 1 ч. л.

Кусок мяса (говядины) обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости.

Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито и в теплое добавить сливочное масло.

Пюре мясное с рисом

Состав: говядина —100 г, рис — 2 ст. л., молоко — $^1/_2$ стакана, масло сливочное — 1 ст. л.

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку два раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить маслом.

Котлеты рыбные

Состав: рыба — 250 г, булка — 30 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло 1 ст. л.

Рыбу разделать на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделать на котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности. Также котлеты можно разложить на противне и запечь в духовке.

Рыбный пудинг

Состав: рыбное филе — 100 г, булка — 50 г, молоко — $^1/_2$ стакана, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. л.

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

Цветная капуста под капустным соусом

Состав: цветная капуста — 300 г, сливочное масло — 1 ст. л., молоко — 1 стакан, мука 1 ст. л.

Цветную капусту обмыть и сварить в молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить 10 г масла, поджарить в нем муку и развести остывшим капустным отваром. Полученным соусом залить капусту.

Голубцы овощные

Состав: капуста — 1 кг, морковь — 3 шт., лук 2 шт., петрушка и сельдерей, помидор — 2 шт., сметана — 1 стакан, несоленая томатная паста 2 ст. л., масло — 2 ст. л.

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в кипяток и варить 10–20 минут. После этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш (смешать натертую морковь, мелко нарезанный лук, порубленный помидор и зелень) и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томатную пасту, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы подают с этим же соусом.

Картофельное пюре

Состав: картофель — 250 г, сливочное масло — 1 ч. л., молоко — $^1/_2$ стакана.

Сварить на пару или испечь в духовке 2–3 картофелины. Горячими протереть через сито, переложить снова в кастрюлю, прибавить кипящее молоко. Хорошенько взбить, чтобы пюре получилось пышное. Масло растереть и вмешать в готовое пюре.

Кабачково-картофельное пюре

Состав: кабачок — 1 шт., картофель — 2 шт., растительное масло —1–2 ч. л., молоко — $^1/_2$ стакана.

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить

в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Добавить растительное масло, хорошо размешать. Влить горячее молоко. Если нужно сделать пюре более жидким, можно добавить горячий овощной отвар и хорошо размешать.

Картофельно-морковное пюре

Состав: картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., молоко — $^1/_2$ стакана, масло сливочное — 2 ч. л.

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

Морковное пюре

Состав: морковь — 1 шт., молоко — $^1/_2$ стакана, масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л.

Морковь вымыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и варить в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, сахар, масло и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

Тыквенное пюре

Состав: тыква — 200 г, молоко — $^1/_2$ стакана, масло сливочное — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л.

Тыкву почистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Пальчики творожно-картофельные

Состав: нежирный творог — 300 г, вареный картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. л.

Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделать его на кусочки в форме пальчиков и опустить в кипящую воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать с растопленным маслом.

Творожные шарики

Состав: творог — 200 г, белый хлеб — 1 стакан (раздробленный на крошки), сахар — $^1/_2$ стакана, масло — 30 г, изюм — 70 г, ванилин.

Раздробить белый хлеб на крошки. Творог пропустить через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешать, добавить изюм, ванилин, хлебные крошки и снова хорошо перемешать до получения однородной массы. Сформовать шарики или цилиндрики и поставить в холодильник на час.

Пудинг из творога

Состав: творог — 200 г, сахар — 1 ст. л., масло — 2 ч. л., мука для посыпки, яйцо — 1 шт.

Творог протереть через сито. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Творожно-морковный пудинг

Состав: творог — 80 г, морковь — 1 шт., сахар — 1 ст. л.,

масло — 2 ч. л., панировочные сухари — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную сухарной крошкой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

Кисель из сухой черники

Состав: черника — 1 ст. л., вода —1,5 стакана, крахмал — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л.

Сушённую чернику перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2–3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара ($^1/_4$ стакана) оставить для разведения крахмала, а остальной отвар смешать с сахаром и поставить варить. Когда отвар с сахаром вскипит, снять с огня и, помешивая, осторожно влить разведенный остывшим отваром крахмал. Поставить снова на слабый огонь. Как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

Крыжовниковый кисель

Состав: крыжовник — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 2 стакана.

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести

крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2–3 минуты, снять с огня.

Тыквенный кисель

Состав: тыква — 300 г, сахар — 1 ч. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1,5 стакана.

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в $^1/_4$ стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: яблоки и сливы — по 200 г, груши — 100 г, дыни — 300 г, вода — 1 л, сахар — $^1/_2$ стакана.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот из персиков

Состав: персики спелые — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Диета и рецепты блюд при хроническом пиелонефрите

Ее применяют не только при хроническом течении заболевания, но и при стихании симптомов острого пиелонефрита.

Запрещены полностью те же продукты, что и при остром пиелонефрите.

Разрешаются в питании:

— рыба, мясо и птица постных сортов (изделия из фарша или в отварном виде),

— молочные и вегетарианские супы (овощные, фруктовые),

— молочные и кисломолочные продукты (можно употреблять неострые сыры, творог, молоко, кефир и пр.),

— серый и белый хлеб вчерашней выпечки (желательно бессолевой),

— мучные изделия,

— яйца (1 шт. в день),

— мелкие, хорошо разваренные макароны,

— пудинги,

— крупы (каши, в том числе молочные),

— растительные масла и сливочное масло (запрещены бараний, говяжий и свиной жиры),

— овощи в сыром и отварном виде (за исключением цветной капусты, редиса, редьки, лука и чеснока),

— зелень (за исключением сельдерея, зеленого салата, щавеля и шпината),

— ягоды и фрукты (клубника, земляника, гранаты, яблоки и другие фрукты, богатые железом),

— бахчевые культуры,

— мед, варенье, сахар и некоторые другие сладости.

Особо желательны в питании молочные и кисломолочные продукты. Кисломолочные продукты — кефир, ряженка, йогурты и другие, помимо мочегонного действия способствуют нормализации кишечной микрофлоры, нарушенной обычно длительным применением антибиотиков. Важным продуктом является и творог, так как содержит он важнейшие незаменимые аминокислоты и, что не менее важно, легко усваивается ослабевшим организмом. Разрешается также нежирная сметана и неострый мягкий сыр. Избегать следует только жирной сметаны и

жирных сливок.

В качестве приправ можно использовать сушеные травы, сок лимона, корицу. Солить стоит уже готовые блюда (можно использовать до 6 г соли в сутки). Рацион нужно разделить на 6 приемов пищи. Продукты стоит хорошо измельчать, готовить из них пюре или разваривать до мягкости. Напитки используются те же, что и при остром пиелонефрите.

Мясо необходимо отваривать, нарезав на небольшие кусочки. Первый бульон лучше слить и, лишь повторно залив водой, можно довести мясо до готовности. Это позволит практически полностью избавиться от экстрактивных веществ.

Рыбу используют только отварную нежирных видов. Исключаются мясные и рыбные бульоны, а первые блюда готовятся только из овощей и круп.

В питании можно использовать блюда из диеты при остром пиелонефрите и присоединить к ним блюда из этого раздела. Рецепты салатов из овощей и фруктов можно взять в разделах «Рецепты блюд при хронической почечной недостаточности» и «Рецепты блюд при гломерулонефрите». Можно использовать и рецепты каш из раздела «Хроническая почечная недостаточность».

Морковный суп-пюре

Состав: морковь — 1 средняя, молоко — $^1/_4$ стакана, вода — 1 стакан, рис — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л.

Морковь нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды. Затем прибавить рис и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой 20–25 минут. Протереть, развести до желаемой густоты горячим молоком, прогреть. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

Овощной отвар

Состав: морковь, брюква — по 1 шт., картофель — 1 шт., свежий горох — 2 ст. л., вода — 1 л.

Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюльку, залить холодной водой,

закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не уварится на $^2/_3$. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз. Масло опускать в процеженный отвар перед самой подачей.

Отвар можно заправлять крупой, домашней лапшой, протертым вареным мясом.

Суп-пюре овощной с манкой

Состав: картофель — 1 шт., крупа манная 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт., молоко — $^1/_4$ стакана, вода — 1,5 стакана.

Картофель почистить, нарезать, залить горячей водой и варить до готовности. Овощи протереть, снова вскипятить и всыпать манную крупу.

Варить 15 минут. Желток размешать в холодном молоке и вливать в суп, помешивая. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с вермишелью

Состав: молоко — 1 стакан, вермишель 40 г.

Вскипятить молоко, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования пенки. В кипящее молоко засыпать тонкую вермишель, довести до кипения и сварить на медленном огне до готовности.

Молочный суп с рисом

Состав: рис — 1 ст. л., вода — $^1/_2$ стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л.

Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, засыпать в горячую воду и варить до тех пор, пока рис не станет мягким. Влить молоко, дать вскипеть. Можно добавить немного сахара.

При подаче положить в суп кусочек масла.

Суп-пюре овощной молочный

Состав: салат — 100 г, кабачок — $^1/_4$ шт., молоко — $^1/_4$ стакана, вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт.

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Салат нашинковать и вместе с кабачками тушить до готовности на медленном огне. Овощи протереть через сито. В молоке развести муку и влить в кипящие овощи, добавить воду. Снять с огня и заправить желтком, растертым со сливочным маслом.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква —100 г, крупа манная — 1 ч. л., молоко — $^1/_2$ стакана, вода — 1 стакан, масло сливочное — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л.

Тыкву почистить, натереть на терке, залить кипятком и варить до полуготовности. Добавить горячее молоко, манную крупу и варить до готовности. Протереть через сито и добавить при необходимости горячей воды, вскипятить, всыпать сахар, снять с огня и заправить сливочным маслом.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, овсяную муку или овсяные хлопья.

Суп-пюре сладкий

Состав: яблоко — 1 шт., абрикосы — 2 шт., крупа манная — 1 ч. л., молоко — $^1/_2$ стакана, сахар — 1 ч. л., яйцо (желток) — 1 шт.

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

Суфле из мяса и риса

Состав: отварная говядина — 200 г, яйцо — 1 шт., рис — 1 ст. л., вода, сливочное масло — 2 ч. л.

Сварить вязкую рисовую кашу на воде. Остывшее отварное мясо пропустить через мясорубку, добавить остывшую кашу и еще раз прокрутить все через мясорубку. В фарш разбить яйцо, тщательно вымешать и переложить в смазанную маслом форму. Варить на пару или запечь в духовом шкафу. Перед подачей к столу полить растопленным маслом.

Котлеты мясные

Состав: мясо —100 г, вода — 60 мл, булка — 20 г.

Мясо (телятина) обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку. Полученный фарш хорошенько взбить, подливая холодную воду. Из полученной массы сделать котлеты, уложить их в один слой в кастрюльку, наполовину залить слабым овощным бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности (примерно 30–40 минут).

Фрикадельки для супа

Состав: говядина — 200 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, яйцо — 1 шт., петрушка, укроп.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, перемешать. Фарш разделать в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий суп и варить при слабом кипении 10 минут.

Рыбные тефтели

Состав: рыбное филе — 250 г, хлеб — 40 г, яичный желток — 1 шт., вода — 40 мл, растительное масло — 2 ч. л.

Филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, которые положить в маленькую кастрюльку, залить наполовину водой и варить на слабом огне 20–30 минут.

Рыбные фрикадельки для супа

Состав: филе рыбное — 200 г, булка — 30 г, сливочное масло — 2 ч. л., яйцо — 1 шт.

Рыбу без кожи и костей пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать фрикадельки величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий суп. Варить при самом слабом кипении 10–15 минут.

Отварная рыба с яйцом

Состав: рыба — 200 г, корень петрушки, сливочное масло — 2 ч. л., яйцо — 1 шт.

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать. В кастрюльку налить воды, положить коренья и довести до кипения. Опустить кусочки рыбы и варить под крышкой до готовности. Сваренную рыбу отделить от костей. Мякоть размять вилкой, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

Суфле из кабачков

Состав: кабачок — 200 г, молоко — $^1/_2$ стакана, крупа манная — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем взбить миксером или венчиком, добавить манную крупу и варить, помешивая, еще 8 — 10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар и размешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и сварить на водяной бане.

Рисовая каша

Состав: рис —100 г, молоко — 1 стакан, вода — 2 стакана, сливочное масло — 2 ч. л.

Рис перебрать, вымыть, залить стаканом кипятка и варить 40–45 минут, помешивая. Затем влить молоко, дать каше загустеть. По желанию в кашу можно добавить сахар или распаренный изюм без косточек. В готовую кашу положить сливочное масло.

Рисовый пудинг

Состав: рис — 2 ст. л., вода — 1 стакан, сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л., яйцо — 1 шт.

Рис промыть в холодной воде, залить стаканом кипятка и положить сахар. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 1,5 часа. Снять с огня, немного остудить и соединить с желтком и взбитым белком. Выложить в формочку, смазанную маслом, и поставить на водяную баню в несильно нагретый духовой шкаф на 1 час.

Каша овсяная

Состав: овсяные хлопья — 2 стакана, вода — 3 стакана, молоко — 2 стакана, масло сливочное — 3 ст. л.

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения каши. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения.

Готовую кашу заправить маслом.

Английская овсянка

Состав: овсянка — 1 стакан, вода — 1,5 стакана, молоко.

Вечером положить в кастрюлю овсяные хлопья, залить водой. Поставить кастрюлю на огонь, после закипания варить на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая, чтобы не было комков. Утром разогреть кашу и перед подачей на стол добавить молоко.

Каша из овсяных хлопьев с карамелью

Состав: молоко — 1,5 л, овсяные хлопья — 200 г, сахарная пудра — 100 г, масло — 50 г.

Перебранные овсяные хлопья вместе с сахарной пудрой всыпать в кастрюлю и при непрерывном помешивании жарить до тех пор, пока сахар не карамелизируется. После этого залить молоком и варить 15 минут. Если каша слишком загустеет, долить еще молока или воды. В готовую кашу вмешать свежее масло или полить ее растопленным сливочным маслом.

Каша рисовая с изюмом

Состав: рис — $^1/_2$ стакана, молоко — 2 стакана, сахар — 2 ст. л., изюм, ванилин.

Промытый рис поместить в холодное молоко, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм, сахар, ванилин. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами, а изюм не станет совершенно

мягким. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

Каша гречневая пуховая

Состав: гречневая крупа ядрица — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — 2 стакана, масло сливочное — 2 ст. л.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как гречневую кашу. Когда будет готова, посолить, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать.

Запеканка из тыквы с творогом

Состав: тыква — 500 г, творог — 250 г, манная крупа — 75 г, молоко — 1 стакан, яйцо — 2 шт., вода — 3 ст. л.

Сварить на молоке вязкую манную кашу. Очищенную тыкву нарезать кусочками и потушить. Творог протереть. Смешать манную кашу, тушеную тыкву и протертый творог, добавить смешанные с водой яйца и все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень или сковороду, поверхность выровнять и смазать яйцом.

Запекать в духовке 20 минут.

Творожные биточки

Состав: творог — 250 г, манная крупа — 30 г, яйцо — 2 шт.

В протертый творог добавить манную крупу, яичные желтки, хорошо перемешать. Постепенно ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Сформировать биточки. Варить их в кипящей воде 15 минут.

Десертный молочный крем

Состав: молоко — 1 стакан, вода — 2 ст. л., крахмал — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л.

На сухую сковороду насыпать сахар, дать ему раскипеться и подрумяниться, прибавить воду, размешать и сварить сироп. Молоко довести до кипения и влить в него сахарный сироп. Крахмал размешать в небольшом количестве холодного молока, влить в кипящее молоко, дать вскипеть.

Безе

Состав: белки — 3 шт., сахарный песок — 2 стакана.

Взбить охлажденные белки, добавляя понемногу сахар. Взбивать до тех пор, пока масса не станет жесткой и гладкой. Выложить массу ложкой на противень, покрытый пергаментом. Можно выдавливать массу из кондитерского мешка через фигурные насадки. Выпекать при температуре +100–115 °С от 40 минут до 1 часа в зависимости от размеров безе. Духовку выключить, дверцу немного приоткрыть.

Не вынимать изделия до полного охлаждения духовки.

Кисель из любых ягод

Состав: ягоды — 50 г, вода — 1 стакан, крахмал — 1 ч. л., сахар — 1 ст. л.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок (1,5–2 чайные ложки). Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Измерить отвар: если полученный объем меньше стакана, то следует добавить воды.

Часть процеженного отвара ($^1/_4$ стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Кода кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый

из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде и только на один раз. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Кисель из шиповника

Состав: сушеные ягоды шиповника — 40 г, сахар — 120 г, крахмал — 45 г.

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель молочный

Состав: молоко — 100 мл, сахарный песок — 1 ст. л., крахмал — 2 ч. л., ванилин.

В горячее молоко всыпать сахар, вскипятить. Снять кастрюлю с молоком с огня и влить предварительно разведенный холодным молоком крахмал. На медленном огне и непрерывно помешивая, варить кисель всего несколько минут и снять с огня.

В готовый кисель добавить ванилин, вылить в порционную посуду, смоченную водой, посыпать сахаром и охладить.

Компот яблочный

Состав: яблоки — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 4 ч. л.

Яблоки вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, разрезать на дольки. Положить в кипящую воду, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из персиков

Состав: персики спелые — 2 шт., вода — 1 стакан, сахар — 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Брусничный морс

Состав: брусника —150 г, сахар —120 г, вода — 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить пять минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток.

Шиповниковый чай

Состав: шиповник — 1 ч. л., вода — 1 стакан.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить стаканом крутого кипятка. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Гломерулонефрит

Это воспаление клубочков почек. Оно может случиться в результате воспалительного процесса в организме, из-за аллергии, при пониженном иммунитете. Он может сопровождать другие заболевания. Гломерулонефритом чаще болеют люди молодого возраста (до 40 лет), а из детей — подростки. Мужчины и женщины болеют одинаково часто.

Возникает гломерулонефрит чаще всего после ангин, тонзиллитов, скарлатины и прочих подобных заболеваний. Способствует его развитию переохлаждение.

Наиболее часто заболевание вызывается гемолитическим стрептококком группы А.

Острый гломерулонефрит часто проявляется через две недели после выздоровления от инфекции (ангины, скарлатины и т. д.). Появляются вялость, головная боль, тошнота, рвота, жажда, снижается выделение мочи, заметны отеки на лице, позже на ногах. Моча становится цвета мясных помоев или буроватой, даже цвета кофе. Повышается давление.

При анализе в моче находят не только большое количество белка, но и кровяные клетки, в первую очередь — эритроциты.

Лечение гломерулонефрита проводится только в больнице! Гломерулонефрит опасен почечной недостаточностью! Именно поэтому никакого самолечения быть не должно — нужно сразу обращаться ко врачу.

При тяжелом течении нефрита возможны осложнения: острая почечная недостаточность, эклампсия (судороги из-за поражения мозга), острая сердечная недостаточность.

Назначаются антибиотики, медикаменты, влияющие на вязкость крови, гипотензивные средства (снижающие артериальное давление), иногда — гормоны. Больной должен соблюдать постельный режим.

С больничного листа пациенты выписываются примерно через два-три месяца. Но, хотя человек считается трудоспособным, в анализах мочи у него еще могут сохраняться небольшие отклонения от нормы. Поэтому в этот период стоит относиться к себе особенно внимательно: не переохлаждаться, не утруждать себя излишними физическими нагрузками. Многие врачи советуют даже менять работу, если она связана с постоянным нахождением на улице или во влажной среде. Подобного режима следует придерживаться в течение года. От прививок в первое время рекомендуется воздерживаться, в дальнейшем — делать их только после консультации врача. Особенно внимательным в

отношении прививок стоит быть людям, склонным к аллергическим реакциям. Кроме того, важно лечение больных миндалин и зубов: хроническая инфекция, и особенно тонзиллит — верный путь к обострениям болезни.

Хронический гломерулонефрит может быть как исходом острого гломерулонефрита, так и первично хроническим, без предшествующей острой атаки. Происхождение, симптомы, течение такие же, что и при остром гломерулонефрите: отеки, повышение давления, уменьшение количества мочи с изменением ее цвета и нарушение функций почек.

В течении хронического гломерулонефрита выделяют две стадии: а) почечной компенсации, то есть достаточной азотовыделительной функции почек; б) почечной декомпенсации, характеризующейся недостаточностью азотовыделительной функции почек.

Для подавления хронического воспаления обычно назначают длительные курсы кортикостероидов. Нередко проводят курсы пульс-терапии: периодическое введение одного из препаратов в сверхбольших дозах. Для подавления иммунных реакций к лечению гломерулонефрита добавляют цитостатики и иммунодепрессанты.

Диета и рецепты блюд при гломерулонефрите

Это заболевание очень серьезно, и диета при нем должна соблюдаться неукоснительно.

В стационаре соблюдается принцип 4-разового питания: завтрак, обед, ужин и на выбор полдник или второй завтрак, как удобнее больному. Перерывы между приемами пищи должны быть не более 4–5 часов, последняя трапеза не менее чем за 2 часа до сна. Не допускается переедание, на ужин даются легкие продукты, например, молоко, соки, фрукты, кисломолочные продукты.

Кроме белка и соли при гломерулонефрите ограничивают жидкости, эфирные масла и специи. Тяжелую нефротическую форму гломерулонефрита с отеками и резким сокращением мочи в стационаре лечат специальным пищевым режимом: 1—2-е сутки голод (без пищи и воды), затем назначают сахарные дни на 3-е суток (всего 150 г сахара и 2 стакана крепкого чая с лимоном на 5 приемов или по 400–500 г сахара в сутки с 0,5 литра фруктовых соков). Далее назначают углеводные разгрузочные дни на арбузах, компоте, морсе или картошке, чередуя с питанием по диете 7а (см. Приложение). При гипертоническом гломерулонефрите (когда идет стойкое повышение артериального давления) главное ограничение — соль, вплоть до ее полного исключения. Жидкость ограничивают до 800 мл в сутки с учетом супов (их дают полпорции).

Запрещаются:

— минеральная вода (особенно — богатая солями натрия),
— черный хлеб,
— изделия из муки с содержанием соли,
— мясные, рыбные, грибные, молочные и бобовые супы,
— мясо— и рыбопродукты (колбасы, консервы ит. д.);
— мясной, рыбный и грибной соусы,
— сыр,
— бобовые, шпинат, щавель, грибы, редька, чеснок,
— горчица, перец, хрен,
— все соленое, маринованное, квашеное и копченое,
— шоколад, какао, натуральный кофе,
— молочные кисели, мороженое.

Ограничение соли способствует задержке в организме кальция, который оказывает противовоспалительное действие и

снижает аллергическую настроенность в организме.

Разрешаются:

— пшеничный несвежий хлеб без соли (вчерашней выпечки),

— вегетарианские супы с овощами, крупами и макаронами,

— нежирные сорта рыбы (отваренной или запеченной),

— овощи и фрукты,

— каши,

— молоко и кисломолочные продукты, творог и фруктовые сладкие подливы,

— мясо и птица нежирных сортов разрешаются не раньше, чем через две недели после начала лечения,

— половинка круто сваренного яйца в день,

— слабый чай, соки (кроме абрикосового, персикового, виноградного черешневого, бананового).

Такой диеты придерживаются до исчезновения основных симптомов болезни.

Первые три недели болезни диета очень строгая. Белков в день допускается всего 20 г, из них животного происхождения только половина, 80 г жиров, 350 г углеводов (к медленным углеводам относятся макароны и картофель), жидкости всего 300–400 мл в сутки. Еду готовят без соли, а для улучшения вкуса пищи рекомендуется придавать ей кисловатый или сладкий вкус за счет фруктовых соков, меда, варенья. Через 3 недели в блюда разрешается добавлять 3–5 г соли.

После выписки из стационара больной, который уже официально считается выздоровевшим, должен еще примерно год соблюдать диету, щадящую почки. То есть из питания исключаются продукты, содержащие много соли, маринады, алкогольные напитки, копчености и т. д.

При этом заболевании минеральные воды можно употреблять не раньше, чем через полгода после обострения. При отсутствии почечной недостаточности рекомендуют слабоминерализованные гидрокарбонатные магниево-кальциевые воды, которые надо пить теплыми (+30–32 °С), под наблюдением врача.

Можно использовать рецепты блюд из глав «Пиелонефрит» и «Почечная недостаточность».

Напомню еще раз: если врач разрешил употреблять соль, то досаливать блюда лучше уже в тарелке и по минимуму.

Салат зеленый

Состав: огурец свежий — 2 шт., зелень укропа и петрушки, растительное масло.

Огурцы вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке. Зелень тщательно вымыть в кипяченой воде, очень мелко нарезать, соединить с огурцом, добавить растительное масло, перемешать.

Салат с огурцом и яйцом

Состав: огурец свежий — 2 шт., салат зеленый — 3 листика, яйцо — 1 шт., сметана или кефир — 2 ч. л.

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать, смешать с огурцом, добавить нарубленное вареное яйцо, все смешать, заправить сметаной или кефиром.

Салат, заправленный простоквашей

Состав: яблоко — 1 шт., морковь — 1 шт., корень сельдерея — $^1/_2$ шт., простокваша — 3 ст. л., вареный желток — 1 шт., рубленая зелень петрушки.

Натереть на крупной терке морковь, яблоко, корень сельдерея. Простоквашу смешать с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат заправить простоквашей.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Состав: морковь — 1 шт., сладкие яблоки — 2 шт., сметана — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л, зелень петрушки.

Яблоки и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, добавить сметану. Хорошо перемешать, уложить в тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свеклы

Состав: свекла — 1 средняя, яблочный сок — 3 ст. л., сахар — $^1/_2$ ч. л., зелень.

Свеклу отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой. Влить яблочный сок с растворенным сахаром, перемешать. Вместо сока можно добавить натертое яблоко. Выложить в салатник, украсить зеленью.

Салат из свеклы с яблоками

Состав: свекла — 1 средняя, яблоко — 1 шт., растительное масло.

Свеклу вымыть, сварить и охладить. Вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, соединить со свеклой, добавить растительное масло по вкусу, перемешать. По желанию салат можно немного подсластить.

Салат из тыквы и яблок

Состав: тыква — 250 г, яблоки — 3 шт., морковь — 1 шт., сахар.

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Добавить сахар по вкусу. Выложить в салатницу, украсить тертой морковью, охладить.

Винегрет с цветной капустой

Состав: картофель — 2 шт., морковь — 2 шт., свекла — 1 небольшая, цветная капуста — 5 соцветий, листья салата — 3–4 шт., рубленый укроп, растительное масло.

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия,

порезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом.

Салат из капусты с черносливом

Состав: нашинкованная белокочанная капуста — 1 стакан, чернослив — 3 шт., морковь 1 небольшая, сахар — $^1/_2$ ч. л.

Капусту промыть, мелко нашинковать, добавить сахар, слегка перетереть, соединить с заранее намоченным и промытым черносливом без косточек и натертой на крупной терке очищенной морковью. Все перемешать.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста — 1 головка, кабачки — 1 шт., молоко — $^1/_4$ стакана, овощной бульон — 1 стакан, сливочное масло — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., яйцо — 1 шт.

Удалить зеленые листья, капусту хорошенько обмыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. Овощи сложить в кастрюльку и поставить тушиться с маслом и $^1/_4$ стакана воды. В сковороде распустить сливочное масло, всыпать муку, обжарить. Потом развести ее бульоном, подливая небольшими порциями, и проварить 10 минут. Положить туда протертые овощи, хорошо размешать и прогреть на слабом огне 2–3 минуты.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Состав: цветная капуста — 1 головка, кабачок — 1 шт., желток — 2 шт., сливочное масло 1 ч. л.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до

готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар, хорошенько размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Вегетарианские щи

Состав: вода — 1 л, капуста — 1 небольшой вилок, картофель — 2 шт., морковь — 2 шт., помидор — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. л.

Нашинковать капусту, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10–15 минут. Морковь, нарезанную тонкими кружочками, прокипятить с маслом и добавить нарезанный дольками помидор. Картофель нарезать кубиками. Положить морковь и картофель в кастрюлю с капустой и варить до готовности овощей.

Борщ летний

Состав: свекла с ботвой, картофель, морковь, кабачок, помидор — по 1 шт., сливочное масло — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сметана.

Свеклу вместе с ботвой и морковь нашинковать и слегка обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный помидор и еще потушить. В кипящую воду положить нарезанные кубиками картофель и кабачок, варить до полуготовности. Добавить пассерованные овощи и нашинкованную ботву свеклы. Варить до готовности на медленном огне. Сварить яйцо, мелко нарезать и положить в готовый борщ.

Яблочный суп

Состав: яблоки — 100 г, настой шиповника — 1 стакан, варенье (любое по вкусу) — 1 ст. л.

Яблоко очистить, нарезать или натереть на крупной терке. Налить в кастрюлю настой шиповника, добавить натертое яблоко и варенье, довести до кипения, снять с огня и немного остудить. Подавать с сухариками.

Суп из черники

Состав: черника — 50 г, сахар — 1 ст. л., крахмал — 1 ч. л., вода — 1 стакан.

Свежую спелую чернику перебрать, перемыть, залить горячей водой, прибавить сахар и на слабом огне довести до кипения. Отлить четверть стакана отвара, остудить и развести в нем крахмал. Черничный отвар снова довести до кипения и, помешивая, влить в него разведенный крахмал.

Пудинг из курицы или рыбы

Состав: филе курицы или рыбы — 200 г, молоко — 1 стакан, булка — 60 г, яйцо — 2 шт., растительное масло — 2 ст. л.

Мякоть курицы или рыбы смешать с небольшим кусочком сухой булки, вымоченной в молоке, после чего пропустить через мясорубку. Полученный фарш протереть через сито, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх, чтобы не помять белок). Выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком бумаги. Опустить кастрюльку в большую кастрюлю, наполненную до половины высоты меньшей кастрюли кипятком, накрыть крышкой и поставить на огонь на 40–45 минут.

Кнели куриные

Состав: филе куриное — 150 г, булка — 50 г, молоко — $^1/_2$ стакана, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 1 ст. л.

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом, добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать кнели и отварить на пару.

Мясное пюре запеченное

Состав: мясо — 200 г, булка — 20 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. л., молоко — 3 ст. л.

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавить вымоченную в холодной воде булку, все пропустить через мясорубку, добавить молоко, растертый яичный желток и размешать. Ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить выпекать, накрыв крышкой, в духовом шкафу или на водяной бане.

Фрикадельки из телятины

Телятина (мякоть) — 200 г, молоко — 2 ст. л., яйцо (белок) — 2 шт.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить молоко и хорошо перемешать, затем добавить яичные белки, взбитые в пену, и снова перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики величиной с крупную вишню, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного воды и плотно закрыть крышкой. Варить на пару.

Рыбное пюре

Состав: рыбное филе — 60 г, молоко — 1 ч. л., растительное масло — 1 ч. л.

Филе отваривать 20 минут в небольшом количестве воды, охладить и измельчить мясорубкой или блендером. В рыбное пюре добавить молоко и масло, а затем практически готовое

блюдо довести до кипения на слабом огне.

Рыбный пудинг (вариант 1)

Состав: рыбное филе — 100 г, булка — 50 г, молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. л.

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Протереть через сито, добавить сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

Рыбный пудинг (вариант 2)

Состав: рыбное филе — 200 г, отварной картофель — 1 шт., молоко — 2 ст. л., растительное масло — 2 ч. л., яйцо — 1 шт.

Горячий отварной картофель размять с добавлением молока и масла. Рыбное филе отварить в воде, измельчить, добавить взбитое яйцо. Все продукты тщательно перемешать, выложить в формочку и готовить на пару или водяной бане 30 минут.

Котлеты рыбные

Состав: рыба — 500 г, булка — 50 г, молоко — 100 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. л.

Рыбу разделать на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделать на котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности.

Овощное пюре смешанное

Состав: различные овощи (картофель, морковь, репа, цветная капуста) — 400 г, молоко — 1 стакан, масло сливочное — 2 ч. л.

Овощи нарезать и тушить под крышкой в очень малом количестве воды, чтобы они варились в собственном соку. Через 30–40 минут горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, сливочное масло и перемешать. Поставить на огонь, помешивая, и прогреть несколько минут.

Овощные котлеты

Состав: различные овощи (морковь, кабачки, кольраби, картофель) — 250 г, яйцо — 1 шт., мука — 1 ст. л., сухари — 2 ст. л., зелень петрушки.

Хорошо промытые и нарезанные овощи отварить, мелко нарезать и смешать с яичным желтком, зеленью, взбитым в пену белком и сухарями. Котлеты тушить в небольшом количестве воды. Можно подавать со сметаной.

Овощное рагу

Состав: картофель и морковь — по 2 шт., цветная капуста и репа — по 1 шт., сахар — 1 ч. л.

Овощи очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу опустить в кипящую воду, посолить, положить сахар и варить на слабом огне. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить картофель. Лишнюю воду слить (вода должна только покрывать овощи), закрыть кастрюльку крышкой и варить овощи до готовности. В готовые овощи влить соус из поджаренной муки и молока и прокипятить 2–3 минуты. Перед подачей в тарелку можно положить столовую ложку густых сливок или сливочное масло.

Пюре из картофеля с курицей

Состав: картофель — 2 шт., курица — 100 г, молоко — $^1/_2$ стакана, масло сливочное — 1 ч. л.

Курицу отварить, прокрутить на мясорубке. Картофель почистить, нарезать, варить 30 минут, горячим протереть через сито, добавить куриный фарш. Потом влить горячее молоко и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне и положить сливочное масло.

Картофель запеченный

Состав: картофель — 250 г, сливочное масло — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., сметана — 1 ст. л.

Сварить картофель в «мундире», очистить и горячим протереть через сито. Смешать его с мукой и сливочным маслом, чтобы получилось густое тесто. Картофельное пюре положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, наколоть вилкой, сверху помазать сметаной и поставить в духовку на 15 минут.

Тушеная белокочанная капуста

Состав: капуста — 500 г, сливочное масло — 3 ч. л., молоко — 300 мл, мука — 3 ч. л.

Половину небольшого кочана свежей капусты обмыть, разобрать на листья и вырезать кочерыжку. Листья мелко порубить и тушить в молоке, наполовину разведенном водой. Когда капуста станет мягкой, прибавить масло и, помешивая, тонкой струйкой всыпать муку. Размешать до однородности, проварить 5–7 минут и подавать на стол.

Капустная запеканка

Состав: капуста — 1 кочанчик, сливочное масло — 4 ст. л., молоко — 2 стакана, панировочные сухари — 3 ст. л.

Небольшой кочан капусты разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку и ребра листьев, обварить кипятком, опустить в крутой кипяток, дать вскипеть и отбросить на дуршлаг. Когда вода стечет, капусту мелко порубить, смешать с густым соусом из подсушенной муки и молока, прогреть. Выложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать сверху сухарями. Сверху положить несколько кусочков масла и запечь в духовке до розового цвета.

Цветная капуста под соусом

Состав: цветная капуста — 150 г, сливочное масло — 1 ч. л., молоко — 100 мл, мука — 1 ч. л.

Цветную капусту обмыть и сварить в молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, но не выливать, а сохранить для соуса, кастрюльку с капустой поставить в теплое место и укутать. Растопить масло, поджарить в нем муку до орехового оттенка и развести остывшим капустным отваром. Соусом залить капусту.

Пюре из цветной капусты и картофеля

Состав: цветная капуста — 150 г, картофель — 150 г, сливочное масло — 2 ч. л., молоко — 1 стакан.

Сварить цветную капусту, отбросить через дуршлаг и дать стечь воде. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить. При подаче на стол в пюре положить сливочное масло.

Оладьи из кабачков

Состав: кабачок — 200 г, мука — 1 ч. л., сливочное масло — 1,5 ч. л., яйцо — 1 шт.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, пропустить через мясорубку, отжать, положить в миску, прибавить муку, яйцо и размешать. Если пюре для оладий будет слишком густым, то

его следует развести молоком. Запекать оладьи в духовке.

Суфле из кабачков

Состав: кабачок — 200 г, молоко — 100 мл, крупа манная — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л, сметана.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем взбить миксером или венчиком, добавить манную крупу и варить, помешивая, еще 8—10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар и размешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и сварить на водяной бане. При подаче полить свежей сметаной.

Запеканка из тыквы с творогом

Состав: тыква — 500 г, творог — 250 г, манная крупа — 75 г, молоко — 1 стакан, яйцо — 2 шт., вода — 3 ст. л.

Сварить на молоке вязкую манную кашу. Очищенную тыкву нарезать кусочками и пожарить. Творог протереть. Смешать манную кашу, жареную тыкву и протертый творог, добавить смешанные с водой яйца, все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень или сковороду, поверхность выровнять и смазать яйцом. Запекать в духовке 20 минут.

Морковно-яблочное пюре

Состав: морковь — 1 шт., яблоко — 1 шт., молоко — 100 мл, сахар — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л., мука — 1 ч. л.

Морковь вымыть, сварить в кожуре до готовности, потом очистить. Яблоко почистить, натереть на терке, а потом вместе с морковью протереть через сито. Муку подсушить на сковороде,

развести молоком и проварить 5 минут. Все смешать, добавить сахар, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Яблочно-свекольное пюре

Состав: яблоко — 1 шт., свекла — 1 шт., сахар — 1 ч. л., масло сливочное — 1 ч. л.

Свеклу вымыть, почистить, отварить. Смолоть на мясорубке, добавить сливочное масло и тушить на медленном огне 10 минут. Яблоко почистить, натереть на мелкой терке и выложить вместе с сахаром к свекле. Тушить 5 минут.

Запеканка из овсяных хлопьев

Состав: овсяные хлопья —150 г, молоко — 2 стакана, сливочное масло —100 г, сахар — $^1/_2$ стакана, яйцо — 2 шт.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, сахар, яичные желтки взбить. Потом ввести кашу из хлопьев. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно соединить с массой, выложить все в смазанную маслом форму и запекать в духовке 30 минут. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

Творожные биточки

Состав: творог — 250 г, манная крупа — 30 г, яйцо — 2 шт., сметана.

В протертый творог добавить манную крупу, яичные желтки, хорошо перемешать. Постепенно ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Сформировать биточки. Варить их в кипящей воде 15 минут. При подаче полить сметаной.

Вареники ленивые

Состав: творог —120 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., мука — 2 ч. л., сметана — 2 ч. л.

Творог протереть через сито, соединить с яйцом, сахаром, мукой, маслом и вымесить до однородности. Скатать из полученной массы длинные жгутики, обвалять в муке, нарезать кружочками. Варить в крутом кипятке 5–6 минут (пока не всплывут), переложить в формочку, залить густой сметаной и на 5 минут поставить в духовой шкаф. Подавать горячими.

Суфле творожное с вишневой подливкой

Состав: творог — 250 г, манная крупа — 2 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., сахар — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., сушеная вишня — 50 г, картофельная мука 1 ст. л.

Из манной крупы сварить кашу и охладить. Творог (свежий, не влажный) протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток, половину сахара и половину растопленного масла. Все это хорошо растереть, ввести взбитый белок, слегка вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом, и на пару довести до готовности. Из вишни и стакана воды, сахара и картофельной муки сварить кисель и горячим полить суфле.

Палянички из творога

Состав: творог — 250 г, мука — 3 ст. л., яйцо — 2 шт., сахар — 2 ч. л., сливочное масло — 20 г.

Творог протереть. Желтки, сливочное масло и сахар растереть добела и соединить с творогом, растирать несколько минут. Потом добавить муку и взбитые белки. Подготовленную массу выложить на стол, посыпанный мукой, и разделать на плоские лепешки, потом разрезать их на кусочки, запанировать в муке, положить на противень и запекать в духовке.

Пальчики творожно-картофельные

Состав: нежирный творог — 300 г, вареный картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. л., сметана или масло.

Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделать его на кусочки в форме пальчиков и опустить в подсоленную воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать со сметаной или растопленным маслом.

Кисель из сушеных яблок

Состав: яблоки — 2 шт., сахар — 5 ст. л., крахмал — 3 ст. л.

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: пшеничный хлеб — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 50 г, вода — 600 мл.

Подсушенный хлеб залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Почечнокаменная болезнь

Это заболевание, при котором в почках образуются камни. Происходит это при нарушении обмена веществ, определенном (неправильном) питании, имеет значение неправильное строение почек и мочевых путей и некоторые другие факторы.

Вот факторы, которые могут способствовать появлению камней:

1. Врожденная предрасположенность. У человека может быть нарушен обмен веществ, что ведет к образованию нерастворимых солей, из которых формируются камни. Однако при отсутствии других предрасполагающих факторов камни все-таки могут и не появиться.

2. Климат. Установлено, что в жарком климате камни появляются чаще, поскольку организм вместе с потом в жару теряет много влаги, что ведет к повышению концентрации некоторых солей, из которых в дальнейшем начинают формироваться камни.

3. Географический фактор. А точнее говоря, состав воды. Жесткая вода, например, содержит большое количество кальциевых солей, из которых формируются камни. Имеет значение и состав почвы, если люди питаются местными продуктами.

4. Дефицит витаминов и недостаток ультрафиолетовых лучей.

5. Травмы и заболевания костей (остеомиелит, остеопороз и др.).

6. Хронические заболевания желудка и кишечника (хронический гастрит, колит, язвенная болезнь и др.).

7. Сильное обезвоживание организма. Оно может быть вызвано отравлением или инфекционным заболеванием.

8. Заболевания почек и органов мочеполовой системы (пиелонефрит, гидронефроз, нефроптоз, цистит, аденома предстательной железы, простатит и др.).

9. Приобретенные нарушения обмена веществ: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты, мочевой кислоты, аминокислот. Они бывают вызваны различными инфекциями и нарушениями функции почек и мочевых путей.

Иногда болезнь обнаруживается при УЗИ обследовании, а иногда у человека «на пустом месте» возникают почечные колики, и так выясняется, что у него есть камни в почках.

Приступ почечной колики начинается резко, сильной болью в пояснице, иногда с тошнотой, рвотой, сердцебиением, жаждой,

сухостью во рту, повышением температуры. Боль может отдавать в половые органы и в паховую область. Во время приступа человек никак не может найти такое положение тела, чтобы было не очень больно, мечется в кровати, иногда даже стонет. В анализе мочи обнаруживается песок и кровь, поскольку камни царапают стенки мочеточников.

Почечная колика может закончиться отхождением песка или выходом камня. Если же камень прошел из лоханок в мочеточник и там застрял, а консервативное лечение не помогает, или если камень крупный и может повредить саму почку, то приходится делать операцию. Но сейчас разрабатываются методики безоперативного удаления камней, когда их прямо в теле человека разбивают до состояния песка, который выходит естественным путем.

Консервативное лечение почечной колики включает в себя сухое тепло: на поясницу кладется грелка или больной погружается в ванну температурой +37–39 °С на 30–60 минут. Применяются обезболивающие (баралгин) и спазмолитики (но-шпа, платифиллин) — как в таблетках, так и в инъекциях. Однако самолечение до осмотра врача, без установления точного диагноза недопустимо: сходным образом иногда проявляются аппендицит, холецистит, панкреатит, при которых обезболивающие «смажут» картину болезни и помешают установлению правильного диагноза, а применение тепла может оказаться опасным.

Также камни могут обнаружиться в мочевом пузыре. Причем они могут как первоначально там образовываться, так и спускаться в мочевой пузырь из почек. Жалобы при мочекаменной болезни: боли, особенно в конце мочеиспускания, которые усиливаются при ходьбе и сильном физическом напряжении. Боли могут отдавать в половые органы. Часто человек жалуется, что при мочеиспускании струя периодически прерывается. В туалет ходить больно, а позывы частые. УЗИ помогает определить точное нахождение и форму камней, а анализ мочи — их состав. Лечится мочекаменная болезнь так же, как почечнокаменная.

Когда становится известно о наличии камней в почках, по результатам анализа мочи определяют, какой вид камней присутствует. И в зависимости от этого назначается лечебная диета.

Следует помнить, что даже если камни удалены, неправильный обмен веществ в организме все равно остался. Поэтому нарушение диеты вновь может повлечь образование камней.

При любом виде камней рекомендуется пить много жидкости,

чтобы моча была малоконцентрированной.

Диета и рецепты блюд при оксалатных камнях

Запрещаются:

— продукты с содержанием щавелевой кислоты: шоколад, уксус, мясо жирных сортов, винные ягоды, конфеты, варенье, печенье, изделия из сдобного и слоеного теста, мороженое, горчица, помидоры. Это продукты, содержащие оксалаты в большом количестве, которые ни в коем случае нельзя употреблять в пищу;

— мясные, рыбные, и грибные бульоны и соусы, желатин, студни, заливное, язык, печень, мозги, почки и все остальные субпродукты, консервы и соусы мясные и рыбные, икра, колбасы (особенно ливерная), паштеты, копчености, соленая рыба, любые жареные блюда, острые блюда и приправы;

— соленые сыры, очень кислые блюда и продукты,

— бараний, говяжий, свиной жиры;

— грибы, горох, фасоль, чечевица (любые бобовые), жареный картофель, шпинат, щавель, салат, петрушка, свекла, спаржа, ревень, брюссельская и красная капуста, инжир, редька, сельдерей, хрен, крапива, болгарский перец и перец в виде приправы, лук-порей, арахис;

— из ягод и фруктов исключить все, которые содержат значительное количество витамина С: красную смородину, сливу, все цитрусовые, крыжовник, землянику, чернику, клюкву, изюм, редис, антоновские яблоки;

— крепкий чай, какао, хлебный квас, цикорий, томатный сок.

Разрешаются:

— овощные супы без добавления в них гороха, бобов, грибов, чечевицы, фасоли, щавеля, шпината, петрушки и без поджаривания и пассерования муки и овощей (лучший вариант — диетические щи из свежей капусты), фруктовые супы;

— цветная и белая капуста, брусника, морковь, абрикосы, баклажаны (умеренно), бананы, груши, виноград, тыква, огурцы, чернослив, вишни, барбарис, зелень кинзы, картофель (только вареный), репа, яблоки, абрикосы, арбузы, дыня, персики, айва, кизил, помидоры и другие ягоды и фрукты в сыром, отварном, запеченном виде, кроме кислых сортов (нежелательны клюква, антоновские яблоки, крыжовник, красная смородина), икра кабачковая и баклажанная, неострая томатная паста;

— мясо, птица и рыба нежирных сортов в вареном, а затем

жареном и запеченном виде по 150–200 г через день;

— хлеб пшеничный, изготовленный из муки 2 сорта, серый, ржаной;

— макаронные изделия добавлять только в супы в малом количестве;

— разные виды круп: овсяная, гречневая, пшенная, перловая, а также супы из них;

— кисломолочные напитки, кефир, сметана в небольших количествах, творог (до 400 г в день), свежая простокваша;

— сливочное масло и растительные масла не более 60 г в день;

— 1 яйцо в день;

— некрепкий чай, кофе (лучше суррогат) с молоком, березовый сок, соки из чернослива, кураги, груши, кисели, компоты;

— варенье любое;

— не более 30 г в день сахара.

Груши, яблоки, айва, а также виноград значительно способствуют выведению щавелевой кислоты, а блюда из картофеля ощелачивают мочу, связывают кальций и способствуют его выведению из организма через кишечник.

Пищу принимают не менее 5 раз в день, не употреблять холодные блюда, объем жидкости увеличить до 2–2,5—3 л в сутки, желательно в виде соков из фруктов и овощей.

Рецепты салатов можно взять из раздела «Рецепты блюд при хроническом пиелонефрите» и «Рецепты блюд при хронической почечной недостаточности». Там же и еще в главе «Гломерулонефрит» можно взять рецепты вегетарианских супов, овощных вторых блюд, киселей и компотов.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Состав: капуста — 400 г, чернослив — 100 г, морковь — 1 шт., сок 1 лимона, сахар.

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Щи вегетарианские

Состав: овощной отвар — 3 стакана, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., капуста свежая — $^1/_4$ кочана, несоленая томатная паста — 1 ч. л.

Лук и морковь нашинковать, положить в сковородку, сразу добавить томатную пасту и тушить 5 минут. В овощной отвар заложить нашинкованную капусту, через 10 минут — тушеные овощи. Варить до готовности.

Овощной диетический суп

Состав: капуста белокочанная, лук, морковь, брюква, репа, кабачок — по 1 шт., кефир или простокваша — 0,5 стакана, зелень.

На крупной терке натереть все овощи, залить холодной водой и варить до полной готовности.

Разлить суп по тарелкам и разбавить его кефиром, смешанным с разрешенными приправами и зеленью.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: зелень укропа, цветная капуста — 200 г, сливочное масло — 15 г, молоко — 200 мл, редис — 1 шт., рис — 40 г.

Нарезанный редис и нашинкованную цветную капусту выложить в кастрюлю и залить 600 мл воды. Положить кусочек сливочного масла, закрыть кастрюлю крышкой и на медленном огне варить до готовности. Затем протереть сквозь сито. Отваренный рис тоже протереть сквозь сито. Рис смешать с супом-пюре, нагреть на слабом огне и добавить молоко. При подаче на стол посыпать суп укропом.

Картофельно-капустный суп

Состав: картофель — 4 шт., цветная капуста — 1 кочан,

растительное масло — 2 ст. л., зелень укропа.

Капусту промыть и разделить на соцветия, залить в кастрюле кипятком и варить 10–15 минут на умеренном огне. Отварить и размять картофель до однородной массы, добавить его к капусте, влить растительное масло и еще раз довести до кипения суп. При подаче посыпать зеленью.

Суп из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа — 2 стакана, свежие яблоки — 3 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., сметана.

Овсяную крупу перебрать и отварить в течение 15 минут. Затем процедить и протереть крупу сквозь сито, добавить обратно в отвар. Нарезанные мелкими ломтиками яблоки, нашинкованную морковь и нарезанный кольцами лук добавить в суп, довести до кипения, но варить не надо, практически сразу снять с огня и охладить, подавать заправленным сметаной.

Суп из моркови и кефира

Состав: морковь — 4 шт., кефир — 500 мл, мед — 1 ст. л.

Очистить морковь, натереть на крупной терке или нарезать соломкой, залить половиной литра кефира, добавить ложку меда и тщательно перемешать.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: яблоко — 1 большое, сушеный шиповник — 20 г, сахар — 25 г, щепоть корицы, белый хлеб — 50 г, вода — 0,5 л.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к

супу.

Тушеные фаршированные овощи

Состав: кабачки — 3 шт., баклажаны — 3 шт., капуста — 1 небольшой вилок, мясо — 300 г, отварной рис — 100 г, зелень петрушки, укропа.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать поперек (толщиной в 3–4 см). Баклажаны вымыть, удалить сердцевину, каждый баклажан разрезать на 3–4 части. Белокочанную капусту вымыть, разделить на листья, обдать кипятком.

Отварить мясо нежирных сортов, пропустить через мясорубку, в фарш добавить рис и зелень.

Фаршем заполнить овощи, часть фарша завернуть в листья капусты, все осторожно сложить рядами в большую кастрюлю, на дно положить немного сливочного масла. В кастрюлю налить немного воды, добавить вынутую из баклажан мякоть. Тушить на небольшом огне до готовности.

Зразы из кур с рисом

Состав: куриное мясо — 250 г, рис — 30 г, яйцо — 1 шт.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, сваренной на воде, хорошо выбить влажными руками, разделить на две части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленым вареным яйцом, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности.

Гречневая каша простая

Состав: вода — 6–8 стаканов, гречневая сечка — 1,5 стакана, масло.

Гречневую сечку промыть в воде и дать стечь остаткам

жидкости. Переложить подготовленную крупу в кастрюлю, залить кипящей водой и варить до готовности, не давая сильно кипеть. Готовую кашу заправить маслом и подать горячей.

Гречневая каша с яблоками

Состав: яблоки — 3 шт., гречневая крупа — 0,5 стакана, вода —1,5 стакана, рубленые грецкие орехи — 2 ст. л., изюм — 1 ст. л.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом. Подать в горячем виде.

Каша пшенная с тыквой

Состав: пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут.

Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Яблочная масса

Состав: яблоки — 3 шт., сахар — 50 г.

Яблоки испечь, протереть сквозь сито, смешать с сахаром, проварить до густоты, остудить.

Котлеты морковно-яблочные

Состав: морковь — 2 шт., яблоки — 2 шт., яичный белок — 2 шт., манная крупа — 2 ст. л., сухари — 2 ст. л., сахар — 1 ст. л.

Морковь сварить и натереть на терке; затем положить в сковороду, добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять

5—10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3–4 части, обвалять в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь.

Желе из чернослива

Чернослив вымыть, удалить косточки, залить кипятком в эмалированной посуде и оставить на ночь. Утром настой слить, добавить в него желатин, приготовленный согласно указаниям на упаковке, разлить в форму и поместить на холод. Готовое желе выложить на десертные тарелки, украсить ягодами чернослива, разрезанными на дольки лимоном и апельсином.

Снежки с фруктовой подливкой

Состав: яичный белок — 1 шт., сахар — 50 г, клубника — 100 г, кукурузный крахмал — 10 г, вода — 200 мл, ваниль или ванилин по вкусу.

Белок взбить в густую пену и постепенно, продолжая взбивать, ввести 30 г сахара и ваниль. В глубокую посуду с едва кипящей водой столовой ложкой положить взбитые белки. Через 2–3 минуты снежки перевернуть и закрыть крышкой; дать постоять 5 минут, вынуть шумовкой на сито и, когда стечет вода, уложить снежки на блюдо, залить их клубничным киселем, приготовленным из клубники, муки и оставшегося сахара.

Компот протертый из сушеных фруктов

Состав: вода —1,5 стакана, сухофрукты — 40 г, сахар — 20 г, анис или бадьян по вкусу.

Сушеные фрукты перебрать, промыть в воде и варить 15–20

минут. Отваренные фрукты откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, опустить обратно в отвар, добавить сахар и довести до кипения.

Кисель из черной бузины

Состав: сушеные ягоды бузины — 75 г, сахар — 120 г, кукурузный крахмал — 45 г, лимонная кислота — 1 г, вода — 1 л.

Ягоды бузины залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар слить, оставшиеся ягоды размять, залить водой и варить еще 5—10 минут. Оба отвара соединить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, разведенный в воде крахмал и варить до готовности.

Диета и рецепты блюд при фосфатных и кальциевых камнях

Диета основана на лечебном столе № 14. Ее цель: восстановление кислой реакции мочи, условий, препятствующих выпадению фосфорнокальциевых солей в мочевыводящих путях и способствующих выведению их из организма.

Разрешаются:

— супы на некрепком мясном, грибном или рыбном бульоне из круп, лапши, бобовых;

— мясо, рыба, птица в виде разнообразных блюд обычной кулинарной обработки;

— хлеб и хлебные изделия разных видов кроме сдобы;

— яичные блюда в любых видах, но не более 1 яйца в день;

— сливочное масло, растительные масла;

— крупы, макаронные изделия, блюда из муки;

— можно любые консервы (но не овощные), икру;

— из овощей и фруктов: горох, фасоль, брюссельская капуста, брусника;

— сладкие блюда, сахар и сладости во всех видах, мед;

— слабый чай без молока (со сливками), настой и сок шиповника, брусники, хлебный квас.

Ограничиваются:

— сметана до 50 г в сутки,

— овощи, содержащие небольшое количество кальция и щелочных радикалов: тыква, спаржа, морковь, зеленый лук;

— блюда и гарниры из бобовых и грибов не более 100 г в день;

— кислые ягоды и фрукты: брусника, красная смородина, чернослив, алыча, яблоки; орехи.

Запрещаются:

— молоко, творог, сыр, простокваша;

— сдобные изделия на молоке, бисквиты, пирожные;

— овощи, фрукты, ягоды (за исключением упомянутых выше),

— копчености, сало;

— горчица, перец, хрен;

— соусы мясные и рыбные;

— алкогольные напитки, кофе.

Исключаются вещества и продукты, возбуждающие нервную

систему и вызывающие сильное выделение желудочного сока: алкогольные напитки, кофе, пряности, крепкий чай, концентрированные бульоны и навары, соления и копчености. Эти вещества, раздражая желудочно-кишечный тракт, вызывают нарушение кислотно-щелочного равновесия и ощелачивание мочи.

Поваренная соль вводится в пищу в нормальном количестве.

Бульон с вермишелью

Состав: мясо — 100 г, вермишель — 2 горсти, соль.

В кипящую подсоленную воду опустить вермишель и варить до готовности, после чего отбросить на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. В горячий бульон, положить готовую вермишель, отваренное мясо нарезать кусочками и опустить в суп, дать супу настояться.

Гороховый суп-пюре

Состав: горох — 50 г, вода — 300 мл, мука — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., булка, соль.

Горох перебрать, залить холодной водой (лучше с вечера) и в той же воде поставить варить. Вода должна только покрывать горох. Поставить сразу на сильный огонь, чтобы суп прокипел, затем варить на слабом. Когда горох станет мягким, протереть горячим сквозь сито и разбавить кипятком до нужной густоты. Снова дать прокипеть, посолить и добавить сливочное масло. К супу-пюре можно подать сухие гренки.

Суп-пюре из курицы

Состав: куриное мясо — 400 г, вода — 6–8 стаканов (в зависимости от величины курицы), корень петрушки — 50 г, мука — 1 ст. л., соль.

Тушку курицы разрезать на небольшие куски, залить

холодной водой и поставить вариться под крышкой. Пену снять, бульон посолить. Довести до кипения, снова снять пену, положить корень петрушки, дать закипеть, после чего варить бульон под крышкой на слабом огне до тех пор, пока курица не станет мягкой. Курицу вынуть, мякоть снять с костей и провернуть через мясорубку. В полученное куриное пюре добавить поджаренную на масле муку, хорошенько размешать, подливая процеженный куриный бульон, до нужной густоты, чтобы суп-пюре получился не очень жидким и не очень густым.

Рыбный бульон

Состав: рыба — 300 г, коренья белые, вода — 3 стакана, соль.

Взять филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей), порезать на кусочки. Положить их на дно кастрюли, залить горячей водой (на 100 г рыбы — 1 стакан воды), добавить нарезанные сырые коренья, соль и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить на слабом огне (почти без видимого кипения). Готовую рыбу вынуть из бульона, бульон процедить.

Суп рисовый

Состав: рис — 50 г, слабый мясной бульон — 150 г, вода — 0,5 л.

Рис промыть, всыпать в кипящую воду и варить 1 час; затем процедить и добавить бульон. Можно добавить фрикадельки. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Фрикадельки для супа

Состав: говядина — 200 г, хлеб пшеничный — 1 ломтик, яйцо — 1 шт., соль.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, посолить и перемешать.

Фарш разделать в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут.

Фрикадельки из телятины

Телятина (мякоть) — 200 г, бульон — 2 ст. л., яйцо (белок) — 2 шт., соль.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, посолить, добавить бульон и хорошо перемешать, затем добавить яичные белки, взбитые в пену, и снова перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики величиной с крупную вишню, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, добавить немного бульона или воды и плотно закрыть крышкой. Варить на пару.

Суп с брюссельской капустой

Состав: говядина — 100 г, брюссельская капуста — 3–4 шт., мясной бульон — 1,5 стакана, соль.

Сварить мясной бульон. Кочешки брюссельской капусты срезать, тщательно промыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть.

Опустить кочешки в кипяток и, когда вода вновь закипит, немедленно вынуть их шумовкой и положить в горячий бульон.

Паровые котлеты

Состав: мясо (мякоть) — 150 г, булка — 30 г, мука — 1 ч. л., соль.

Мякоть очистить от пленок и жира, обмыть, пропустить через мясорубку, добавив ломтик черствой булки, вымоченной в воде и отжатой. Фарш посолить, смешать с 2 ст. л. холодной воды.

Разделать в форме котлет, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле, после чего на 5—10 минут поставить в духовой шкаф.

Мясное пюре запеченное

Состав: мясо — 200 г, булка — 20 г, яичный белок — 1 шт., сливочное масло — 2 ч. л., бульон — 3 ст. л.

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавить вымоченную в холодной воде булку, все пропустить через мясорубку, добавить бульон и размешать. Ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить выпекать, накрыв крышкой, в духовом шкафу на водяной бане.

Куриные котлеты

Состав: куриное филе — 150 г, булка — 30 г, соль.

Филе курицы пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в воде, и еще раз пропустить через мясорубку. Сделать котлеты и запечь в духовом шкафу.

Курица с рисом

Состав: куриное мясо — 150 г, рис — 100 г, мука — 1 ст. л., бульон — 1 стакан, соль.

Мясо отварной курицы нарезать кубиками. На растительном масле поджарить сухой рис, предварительно просушенный полотенцем. Рис поджарить до слегка желтого цвета. Когда он приобретет приятный запах, залить его бульоном и довести до кипения, постоянно помешивая.

Когда рис будет достаточно мягок, положить курицу, размешать и хорошо прогреть.

Печень в сметане с печеными яблоками

Состав: печень говяжья — 500 г, сметана — 2 ст. л., растительное масло — 3 ст. л., яблоки антоновские — 500 г, соль по вкусу.

Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обвалять в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, залить водой, добавить сметану и тушить до готовности, посолив по вкусу. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки.

Мясной рулет фаршированный

Состав: мясо (мякоть) — 200 г, булка — 30 г, стручковая фасоль —100 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 2 ч. л., зеленый лук, соль, сметана.

Приготовить мясной фарш, выложить его длинной полосой на мокрое полотенце и слегка раскатать. На середину фарша положить мелко нарубленные яйца, посыпать зеленым луком, сверху уложить поджаренную стручковую фасоль. Рулет защипнуть, соединив края полотенца, и переложить швом вниз на сковороду, смазанную маслом. Смазать рулет сметаной, растертой с яйцом и сливочным маслом, наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы не растрескался. Подлить на сковороду немного горячей воды и поставить в духовку на 30–40 минут, поливая время от времени горячей водой со сковороды.

Зразы из говядины

Состав: Говядина — 200 г, булка — 20 г, рис — 2 ст. л., вода — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., соль.

Из мясного фарша скатать мокрыми руками шарик и раскатать его в лепешку толщиной 1 см. На середину лепешки положить отварной рис, перемешанный с рубленым яйцом. Края лепешки защипать, зразе придать овальную форму и обжарить на сковороде с маслом или поставить в духовку на 30–40 минут.

Фрикадельки из рыбы

Состав: рыба — 200 г, панировочные сухари — 2 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., яйцо — 2 шт., соль.

Пропустить рыбное филе через мясорубку. К фаршу добавить сливочное масло, сухари, взбитый яичный белок. Готовый фарш чайной ложкой опускать в кипящую воду и варить 10–15 минут под крышкой.

Паровые биточки из рыбы

Состав: рыбное филе — 250 г, стручковая фасоль — 150 г, булка — 50 г, свежие грибы — 100 г, яйцо — 1 шт., масло — 2 ст. л., соль.

Филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в воде, посолить и пропустить еще раз через мясорубку. Потом в массу прибавить размягченное масло, яйцо, хорошо перемешать. Разделать, придав форму битков.

Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы (белые или шампиньоны), сбрызнуть маслом, залить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на $^3/_4$. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

Рыбные рулетики

Состав: рыбное филе — 500 г, яйцо — 1 шт., панировочные сухари, сливочное масло — 50 г, растительное масло — 50 мл, мука, зелень, соль.

Для фарша: рис — $^1/_2$ стакана, сваренное вкрутую яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, соль.

Филе посолить, поставить на холод на 1–2 часа. Подготовить фарш. Рис промыть и сварить в большом количестве воды до полуго-товности. Воду слить, положить в рис масло, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Затем рис охладить, выложить в миску, посолить, смешать с отварными

яйцами. Приготовленный фарш уложить на филе, свернуть рулетиками, перевязать нитками, обвалять в муке, смочить в яйце и запанировать в сухарях. Обжарить в большом количестве масла.

Готовые рулетики освободить от ниток, сложить в сотейник и полить растопленным сливочным маслом, не накрывая крышкой, поставить в духовку.

Запеканка из телячьей печени

Состав: печень — 200 г, булка — 40 г, сливочное масло — 2 ч. л., яйцо — 2 шт., соль.

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с булкой без корочки, замоченной в воде и отжатой. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом; положив сверху масляную бумагу. Варить на «водяной бане», закрыв кастрюлю крышкой, около часа.

Домашняя лапша

Состав: мука — $^{3}/_{4}$ стакана, вода —$^{1}/_{4}$ стакана, сливочное масло — 1 ч. л., желток — 1 шт., соль.

Муку просеять на доску, сделать в середине горки углубление, выбить туда желток и кусочек масла, осторожно влить воду, добавить щепотку соли и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять час, накрыв влажной салфеткой, после чего очень тонко раскатать (до прозрачности). Раскатанное тесто положить на решето и дать подсохнуть. Нарезать тесто длинными полосками, положить их друг на друга и шинковать лапшу как можно тоньше. Подсушить на салфетке и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой.

Пюре из чечевицы

Состав: чечевица — 100 г, бульон — 100 мл, желток — 1 шт., сахар — 1 ч. л., соль.

Чечевицу перебрать, перемыть, залить холодной водой, дать вскипеть, после чего воду слить. Снова залить чечевицу холодной водой и варить под крышкой до мягкости. Протереть через сито, прибавить желток, размешанный с бульоном, соль и сахар. Хорошенько размешать и запечь на пару в духовке.

Тушеная стручковая фасоль

Состав: стручковая фасоль — 300 г, масло (лучше топленое) — 100 г, яйцо — 2 шт., соль.

Стручки фасоли очистить, нарезать кусочками, промыть холодной водой, положить в кастрюлю с кипящей водой (2 стакана), накрыть крышкой и варить до готовности (от 1 до 2 часов). Когда стручки фасоли разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут. Потом добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, сверху залить взбитым яйцом, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности яиц.

Горохово-манные котлеты

Состав: горох — 1 стакан, манная крупа — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., панировочные сухари — 1 ст. л., соль.

Горох замочить на ночь, сварить и протереть через сито. Вымешать со сваренной на воде манкой. Смесь пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить. Из смеси формировать котлетки (зразы), обвалять в сухарях и обжарить до золотистого цвета.

Запеканка из риса с яблоками

Состав: рис — 2 ст. л., яблоко — 2 шт., сливочное масло —

1 ч. л., сахар — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., соль.

Рис отварить и смешать с желтком, растертым с сахаром и сливочным маслом. Осторожно ввести белок, взбитый в крепкую пену. Половину риса выложить в формочку, смазанную маслом, положить сверху очищенные, нарезанные дольками яблоки. Слой яблок посыпать сахарным песком и корицей. На них выложить остальной рис, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф для запекания.

Манная каша с яблоком

Состав: манная крупа — 2 ч. л., вода — 0,5 стакана, яблоко — 100 г, сахар — 1 ст. л.

Манную крупу разварить в кипятке вместе с очищенным и нарезанным на крупные дольки яблоком. В готовую кашу всыпать сахар и соль, хорошенько размешать и дать вскипеть еще раз.

Пшенная каша с тыквой

Состав: пшено — 4 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., тыква — 200 г, соль.

Сварить пшенную кашу на воде. Кусочки тыквы очистить, нарезать ломтиками и отварить, прибавив сахар. Разваренную тыкву протереть, положить в сваренную кашу, перемешать и довести до кипения. Сливочное масло положить в кашу при подаче.

Тыквенник можно приготовить с рисом или манной крупой.

Биточки из гречневой крупы с грибным соусом

Состав: гречневая крупа — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., соль, панировочные сухари.

Для соуса: грибы сушеные —10 г, мука — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л.

Сварить густую гречневую кашу, слегка остудить, размешать, прибавить яйцо и сформовать биточки. Обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле.

Соус: сушеные грибы перемыть и замочить на 10–12 часов, после чего варить в той же воде 1,5–2 часа, процедить. Распустить в кастрюльке сливочное масло, всыпать муку и дать ей раскипеться. Муку развести грибным отваром, посолить и варить, помешивая, 20–25 минут. Готовый соус процедить и вмешать в него сливочное масло. Полить биточки соусом.

Пшенные котлеты

Состав: пшено — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., соль.

Крупу распарить в горячей воде, как для крутой каши. Пшено остудить, прибавить яйцо, муку, соль, хорошенько размешать и разделать котлеты. Обвалять котлеты в панировочных сухарях, обжарить в раскаленном масле. Подавать с сиропом, вареньем или сладкой сметаной.

Омлет с пюре из печени

Состав: печень —100 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 1 ч. л., булка — 50 г, соль.

Приготовить пюре из печенки: печень вымочить в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, нарезать мелкими кубиками, посолить и посыпать мукой. На сковороде распустить чайную ложку масла, дать ему закипеть и быстро поджарить печенку. Когда немного остынет, пропустить через мясорубку и прибавить мякиш булки, вымоченной в воде. Пюре должно быть густоты сметаны.

Приготовить омлет. На середину омлета выложить печеночное пюре, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Песочное печенье

Состав: мука —100 г, сахар — 1 ст. л., сливочное масло — 50 г, сметана — 1 ст. л.

Сахарный песок растереть со сливочным маслом и сметаной до получения однородной массы. Размешивая, подсыпать небольшими порциями муку и месить до загустения. Тесто выложить на деревянный стол или на доску и хорошо вымесить, подсыпая оставшуюся муку. Затем тесто раскатать слоем толщиной в 1 см. Рюмочкой нарезать кружочки, уложить на противень, смазанный маслом, и печь в умеренно нагретой духовке.

Кекс лимонный

Состав: мука — 1 стакан, сливочное масло — 75 г, сахарный песок — $^1/_2$ стакана, лимон — $^1/_2$ шт., яйцо — 3 шт., ванильный сахар.

Разогретое до консистенции сметаны масло растереть с сахарным песком, лимонной цедрой и ванильным сахаром, затем, взбивая массу, постепенно добавить яйца. Когда масса будет равномерно перемешана, всыпать муку и быстро замесить тесто.

Выпекать кексы весом до 100 г 25–35 минут при температуре +190–200 °С.

Коврижка

Состав: мука — 1,5 стакана, вода — 0,5 стакана, сахар — 0,5 стакана, мед — 0,5 стакана, сливочное масло — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., сода, гвоздика, корица.

Просеять муку, положить в нее яйцо, сахар, разогретый мед и теплую воду. Хорошенько размешать и добавить в тесто половину чайной ложки соды, столько же толченой корицы и толченой гвоздики. По желанию можно положить цукаты. Тесто вымесить до густоты сметаны, выложить на противень, хорошо смазанный маслом, и запечь в умеренно нагретой духовке. Когда коврижка остынет, посыпать ее сахарной пудрой или разрезать коврижку вдоль на две части и смазать фруктовым пюре.

Шиповниковый чай

Состав: шиповник — 1 ч. л., вода — 1 стакан.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить стаканом крутого кипятка. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Лимонный морс

Состав: вода — 500 мл, лимон — 1 шт., сахар 0,5 стакана.

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Брусничный морс

Состав: брусника —150 г, сахар —120 г, вода — 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить пять минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Компот из красной смородины

Состав: вода — 300 мл, красная смородина — 50 г, сахар — 0,5 стакана.

В воду всыпать сахар и сварить сироп. В горячий сироп опустить ягоды вымытой красной смородины и варить на медленном огне минут 10. Выключить огонь и дать компоту настояться.

Яблочный чай

Состав: вода — 200 г, чай — $^1/_2$ ч. л., яблочный сок — $^2/_3$ стакана, сахар — 2 ч. л., лимонный сок — 2 ч. л.

Заварить слабый чай, охладить и смешать с яблочным соком. Добавить сахар и лимонный сок, размешать до растворения сахара.

Напиток из чернослива

Состав: вода — 400 мл, чернослив — 100 г, мед — 30 г.

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром.

Напиток заправить медом и охладить.

Диета и рецепты блюд при уратных камнях

Следует сильно ограничить долю животных белков в рационе, легкоусвояемые углеводы (сладости), а также насыщенные жирные кислоты (животные жиры).

Продукты, употребление которых нужно исключить: печень, почки, мозги, легкие, мясо молодых животных, цыплята, дичь, мясные, грибные и рыбные бульоны, колбасные изделия, сельдь, рыбные и мясные консервы, копчености, острые сыры. Из овощей и фруктов: бобовые (фасоль, горох, бобы), инжир, малина, брусника, шпинат, щавель, салат, ревень, хрен, горчица, черный перец. Нельзя употреблять много соли, пить кофе, какао, крепкий чай. Полностью исключается любой алкоголь.

Соль употребляют в обычной суточной норме.

Продукты, употребление которых нужно ограничить: баклажаны, редис, цветная капуста, спаржа, грибы, ракообразные, икра, рыба (балтийская сельдь, сардины и т. д.). Допустима крупная рыба.

В небольших количествах в рационе могут присутствовать яйца, мучные и крупяные блюда, нежирные сорта рыбы, говядина, баранина. Рыбу и мясные блюда следует употреблять в пищу в отварном виде, не чаще 2–3 раз в неделю. Одна порция должна быть не больше 250 г. Допустимо 1 яйцо в день.

Без ограничений можно употреблять:

— молочные, вегетарианские и фруктовые супы,

— молоко и молочные продукты,

— зерновые (хлеб любой, каши, отруби),

— большинство овощей (картофель, морковь, капусту, огурцы, помидоры, тыкву, лук, свеклу, сельдерей), орехи, арбузы, дыни, ягоды и фрукты,

— растительное и сливочное масло,

— соусы томатный, молочный, сметанный, лимонную кислоту, зелень петрушки и укропа, специи.

Необходимо обильное щелочное питье (2–2,5 л в день), хорошо для этого подходят фруктовые и ягодные компоты, щелочные минеральные воды, отвар шиповника, некрепкий чай с молоком.

Пища должна содержать необходимое количество витаминов, поэтому полезны отвары шиповника, лимоны, яблоки, черная смородина.

Также рецепты можно применять из глав и разделов «Хронический пиелонефрит», «Гломерулонефрит», «Хроническая почечная недостаточность».

Салат из капусты и яблок

Состав: капуста — $^1/_2$ небольшого кочана, яблоки — 2 шт., сметана — 100 мл, сахар — 1 ст. л., лимонный сок и соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, положить в глубокую кастрюлю, посолить и убрать в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол добавить нашинкованные на крупной терке яблоки, полить соком лимона и заправить сметаной.

Салат из свежей капусты

Состав: нашинкованная белокочанная или краснокочанная капуста — 1 стакан, зеленый лук — 1 ст. л., брусника — 2 ч. л., растительное масло — 1 ч. л., соль.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и выдержать 15–20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, добавить бруснику, растительное масло, перемешать и посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат из свеклы и яблок

Состав: свекла — 1 небольшая, яблоко — 1 шт., укроп, петрушка, сметана — 1 ст. л., соль, лимонная кислота по вкусу.

Вареную свеклу нарезать соломкой, а яблоко кубиками, перемешать, посолить, добавить лимонную кислоту по вкусу и сметану. Посыпать зеленью.

Салат с кунжутом

Состав: зерна кунжута — 1 ст. л., творог — 3 ст. л., рубленая мята — 1 ч. л., огурец — 1 шт., сметана — 2 ст. л., некрупные листы салата — 4 шт., соль.

Огурец мелко порезать и смешать с кунжутом, творогом, мятой и сметаной. Посолить. На листья салата выложить по 2 чайные ложки получившейся смеси.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: зеленый лук — 300 г, яйцо — 2 шт., сметана — 3 ст. л., соль по вкусу.

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

Борщок с молоком

Состав: лук — 1 шт., корень петрушки — 2 шт., морковь — 1 шт., капуста — 200 г, свекла — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., молоко — 500 мл, соль по вкусу.

Очищенные луковицу, корень петрушки, морковь нарезать и потушить в растительном масле 10–12 минут. Затем добавить нашинкованную соломкой белокочанную капусту, перемешать и продолжать тушить до готовности овощей. Отдельно потушить свеклу. Молоко соединить с водой в пропорции 2:1 и довести до кипения. Посолить, а потом вылить в овощи. После того, как суп закипит, снять с огня.

Суп-пюре из моркови с сельдереем

Состав: картофель — 3 шт., простокваша 4 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., измельченная зелень петрушки и укропа, овощной бульон — 600 мл, сельдерей — 2 клубня, морковь — 3 шт., лук — 2 шт.

Очистить морковь и картофель, нарезать кубиками

небольшого размера, мелко нарезать лук. Вымытый и очищенный сельдерей нарезать мелкими кубиками. Потушить нарезанный лук в нагретом растительном масле, добавить морковь, картофель и сельдерей, все вместе потушить минут пять в небольшом количестве воды, чтобы она успела выкипеть. Измельчить овощи на блендере до консистенции пюре, влить простоквашу. Перед подачей на стол посыпать суп зеленью.

Суп из моркови и сельдерея

Состав: морковь — 2 шт., сельдерей — 200 г, яйца — 2 шт., простокваша — 100–150 мл, лук 1 шт., сливочное масло — 50 г, манка — 30 г.

Морковь и сельдерей нарезать, добавить часть масла и потушить до мягкости прямо в кастрюле. Влить 1 л горячей воды, поварить. Манку поджарить без масла до золотистого цвета, положить в суп и варить 8—10 минут, добавить оставшееся масло и снять с огня.

Простоквашу взбить с яйцами и вылить в горячий суп, чтобы яйца заварились. Посыпать зеленью.

Суп «Добрая жена»

Состав: морковь — 3–4 шт., картофель — 3 шт., лук-порей — 2 стебля, растительное масло для обжарки.

Натереть на терке морковку, нарезать кубиками картофель, мелко нарезать стебли лука-порея. Затем потушить все это в разогретом растительном масле, залить кипящей водой и варить около 40 минут. Готовый суп заправить сметаной.

Яблочно-рисовый суп

Состав: яблоки — 100–150 г, рис — 1 ст. л., сахар — 1 ст. л. (с горкой), вода — 1 стакан, корица.

Спелое яблоко (антоновку) испечь в духовке без сахара и

протереть. Вскипятить воду с добавлением корицы и 1 ч. л. сахара; отварить в нем рис. Когда рис разварится, протереть его горячим через сито, соединить с протертым яблоком, прибавить 1 ст. л. сахара и взбить венчиком. Затем поставить кастрюльку с пюре прогреться на слабый огонь, постоянно взбивая венчиком, чтобы не было комков. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Так же приготовляется суп из абрикосов.

Сладкий суп из кураги

Состав: курага — 70 г, рис — 1 ст. л., сахар — 50 г, вода — 400 мл.

Курагу перебрать, тщательно перемыть, обдать на сите кипятком, положить в кастрюльку, залить горячей водой, добавить сахар и варить под крышкой на слабом огне. Когда курага станет мягкой, вынуть ее из воды и протереть через сито. В отваре из-под кураги сварить предварительно замоченный в холодной воде рис. Рис сварить так, чтобы он был рассыпчатым. При подаче в тарелки положить рис, пюре из кураги и залить небольшим количеством отвара. Суп заправить сливками.

Котлеты из моркови

Состав: морковь — 200 г, булка — 20 г, сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л, молоко — 50 мл, яйцо — 1 шт.

Морковь очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка (чтобы вода только прикрывала морковь) и тушить в кастрюльке под крышкой 25–30 минут. Сваренную морковь протереть через сито вместе с булкой, вымоченной в молоке и отжатой. Прибавить к пюре желток, размешать и разделать котлеты. Котлеты смазать белком, обвалять в панировочных сухарях и обжарить или запечь в духовке.

Рагу овощное

Состав: капуста — $^1/_4$ кочана, лук, морковь, картофель — по 1 шт., масло растительное — 2 ст. л., зелень.

Овощи почистить, нарезать кубиками, слегка обжарить на масле по отдельности. Затем смешать, залить горячей водой до уровня овощей и тушить до готовности. Посыпать зеленью.

Постные голубцы

Состав: капуста — $^1/_2$ вилка, рис — $^3/_4$ стакана, морковь — 1 шт., лук — 2 шт., масло растительное — 1 ст. л., несоленая томатная паста — 2 ст. л.

Вилок капусты разобрать на листья, ошпарить, толстые прожилки отрезать. Рис отварить, нашинковать морковь, лук мелко нарезать, смешать друг с другом. Завернуть капустные листья с фаршем конвертиком, обжарить в масле.

Положить в кастрюлю на капустные листья, добавить полстакана воды. Томатную пасту положить на голубцы, добавить масло. На медленном огне довести до готовности.

Помидоры, фаршированные яйцами

Состав: помидоры — 6 шт., яйца, сваренные вкрутую, — 3 шт., укроп — 1 ст. л., сметана 2 ст. л.

У небольших твердых помидоров срезать «крышечки», вынуть ложечкой сердцевину и перевернуть, чтоб вытек сок. Яйца нарезать кубиками и замешать в сметане, к которой добавлен укроп. Полые томаты начинить яичной массой и закрыть «крышечкой». Запечь в духовке.

Баклажаны с помидорами

Состав: баклажаны — 1 шт., помидоры — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. л., мука — 1 ч. л., сметана — 2 ст. л., укроп.

Небольшой баклажан очистить от кожицы, освободить от

зернышек, нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить. После чего переложить обжаренные ломтики в кастрюлю и прибавить помидор, нарезанный кусочками и очищенный от кожицы и зернышек. Овощи накрыть крышкой и тушить в духовке 30–35 минут. Затем прибавить сметану, рубленую зелень и поставить в духовку еще на 10–12 минут.

Капустно-манные котлеты

Состав: капуста — 250 г, манная крупа — 1 ст. л., молотые сухари — 1 ст. л., масло растительное — 1,5 ст. л.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, половину столовой ложки растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, беспрерывно помешивая 10–15 минут, слегка охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

Запеканка из тыквы с крупами

Состав: тыква — 400 г, крупа пшенная, манная или рис — 60 г, молоко — 50 мл, сливочное масло — 30 г, сахар — 10 г, яйцо — 1 шт., сметана — 10 г, сухари молотые — 10 г.

В очищенную мелко нарезанную тыкву добавить сахар и припустить с молоком и маслом. Затем засыпать крупу и варить до готовности. Положить яйцо и посолить. Готовую массу выложить на противень или порционные сковороды, смазанные маслом, разровнять, смазать сверху сметаной, посыпать сухарями и запечь.

Морковно-картофельная запеканка

Состав: картофель — 4 шт., морковь — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., мягкий пресный сыр (можно плавленый) —100 г, молоко —100 мл, растительное масло — 1 ст. л.

Картофель, морковь и лук нарезать кружочками. Сварить картофель до полуготовности, вынуть и положить в дуршлаг. Отварить морковь. Лук опустить в кипящую воду на 2 минуты, остудить. Форму смазать маслом, выложить половину картофеля, затем морковь и лук, сверху уложить остальной картофель. Нагреть молоко до кипения, положить в него натертый или нарезанный кусочками сыр и размешать, чтобы сыр немного растопился. Полить этой смесью запеканку. Поставить в горячую духовку на 20 минут.

Сырники по-киевски

Состав: творог — 250 г, мука — 3 ст. л., яйцо — 2 шт., сахар — 2 ст. л., варенье — 3 ст. л., изюм 2 ст. л., белый хлеб для панировки, сливочное масло, сахарная пудра — 1 ст. л., сметана, ванилин.

Творог протереть, добавить сахар, яйца, муку, растворенный в воде ванилин, перемешать. Перебранный, промытый и обсушенный изюм уварить с вареньем до загустения и охладить. Из творожной массы сформовать круглые лепешки толщиной 5–7 мм, на них выложить начинку из варенья с изюмом, защипать края и сформовать сырники овальной формы. Смочить их в яйце и запанировать в крошке, приготовленной из пшеничного хлеба. Обжарить сырники в большом количестве масла 2–3 минуты и довести до готовности в духовке. Подать обсыпанными сахарной пудрой, со сметаной.

Сырники со сметаной

Состав: творог — 250 г, мука — 3 ст. л., яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., сметана — 3 ст. л.

Творог растереть, добавить яйцо, сахар, муку и перемешать. Из приготовленной массы сформовать лепешки, обжарить их с одной стороны. В середине каждой сделать углубление и влить сметану. Сырники запечь в духовке, а при подаче на стол полить сметаной.

Котлеты из творога

Состав: творог — 250 г, манная крупа — 2 ст. л., яйца — 2 шт., мука, сода на кончике ножа, соль.

Творог протереть, добавить манную крупу, взбитые яйца, соль. Смесь тщательно перемешать и сформовать небольшие овальные котлеты. Обвалять их в муке, уложить на сковороду с предварительно разогретым жиром и обжарить.

Сырники с картофелем

Состав: творог — 250 г, картофель — 200 г, яйцо — 1 шт., мука — 1 ст. л., сливочное или растительное масло, сметана.

Творог и отварной картофель протереть через сито, соединить с яйцом и мукой. Раскатать в толстый пласт на разделочной доске, посыпанной мукой. Формочкой вырезать кружки и обжарить до золотистого цвета на масле. Подать горячими со сметаной.

Оладьи творожные с добавками

Состав: творог — 250 г, свекла — 1 шт., яблоко — 1 шт., мука — $^1/_2$ стакана, молоко 1 /2 стакана, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ч. л., сливочное масло.

Яблоки очистить, натереть на терке. Свеклу сварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и протереть через сито. Выложить в миску яблоки, протертую свеклу, творог, добавить молоко, яйца, сахар и все хорошо перемешать. Сковороду разогреть и жарить оладьи на сливочном масле.

Ватрушки

Состав: мука — 150 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., дрожжи — 2 г.

Для фарша: творог — 120 г, масло — 1 ч. л., сметана — 1 ч.

л., сахар — 3ч. л., ваниль.

Приготовить сдобное тесто. Дрожжи размешать в чуть теплом молоке. Муку просеять в кастрюльку, соединить с разведенными дрожжами и всыпать сахар, размешать до однородности, поставить в теплое место и дать подняться. Когда тесто поднимется, прибавить к нему небольшое количество молока и сливочное масло, растертое с сахаром, муку, желток и соль (на кончике ножа). Массу хорошенько выбить, чтобы отставала от рук. Дать тесту снова подняться, после чего выложить на доску, разделить на части (ватрушки) и переложить на противень, смазанный маслом.

Творог протереть через сито, ваниль истолочь с сахаром, масло растереть со сметаной. Все компоненты соединить, хорошенько смешать, положить на тесто, смазать яйцом и поставить в духовку.

Батончики творожные

Состав: творог — 250 г, мука — 1 стакан, яйцо — 1 шт., сахар — 3 ст. л., сметана — 50 г, сода на кончике ножа, мука для разделки — $^1/_2$ стакана, сливочное масло — 70 г, сахарная пудра — 1 ст. л.

Творог протереть, добавить муку, яйцо, сахар, сметану, соду и все тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски обвалять в муке и сформовать батончики. Запечь в духовке. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

Творог с грушами

Состав: груши — 2 шт., творог — 40 г, сахар — 2 ч. л., лимонный сок (по желанию).

Спелые груши среднего размера разрезать пополам, удалить сердцевину и окропить соком лимона. Жирный творог растереть с сахаром и начинить им половинки груш.

Творожно-яблочный пудинг

Состав: творог — 80 г, яблоки —100 г, сахар — 1 ст. л., масло — 2 ч. л., панировочные сухари — 1 ст. л., яйцо — 1 шт.

Творог протереть через сито, яблоки очистить и натереть на терке. Соединить творог с яблоками, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом и присыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Яблочный пудинг

Состав: яблоки — 400 г, мука — 100 г, сахар — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., молоко — 2 ст. л., яйцо — 1 шт., сода.

3—4 яблока средних размеров разрезать на 4 части и испечь в духовке с добавлением небольшого количества воды. Испеченные яблоки уложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и залить тестом.

Приготовление теста: смешать муку, сахар и соду на кончике ножа. Добавить сливочное масло, нагретое молоко и взбитое яйцо. Полученную массу размешать и взбить.

Формочку накрыть промасленной пергаментной бумагой и варить на водяной бане в духовке 30–35 минут.

Лимонный пудинг

Состав: панировочные сухари — 100 г, мука — 50 г, сахар — 3 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., лимон — $^1/_2$ шт., яйцо — 1 шт., сода.

Положить в миску муку, подтаявшее сливочное масло, сухари, сахар и тщательно размешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и сок лимона. Соду погасить и тоже

добавить в массу. Хорошо перемешать, уложить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, варить на водяной бане 1,5 часа.

Компот

Для компотов варится сироп: на 1 л воды 150–200 г сахара, в зависимости от кислотности плодов и ягод.

Далее следует поступать по-разному:

— яблоки, груши, айву помыть, удалить семенные гнезда, порезать дольками и варить 6–8 минут;

— сливу разрезать пополам и удалить косточки; затем положить ягоды в горячий сироп и только довести до кипения;

— черешню, крыжовник, вишню перебрать, удалить плодоножки;

— нежные ягоды (малину и землянику) перебрать, помыть, положить в вазочки и залить теплым сиропом;

— нарезанную дыню положить в сироп при выключенном огне;

— сухофрукты перебрать, вымыть и отсортировать, в сироп положить сначала груши, варить несколько минут, затем яблоки, варить еще несколько минут, и наконец положить курагу, чернослив, изюм.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: яблоки — 200 г, сливы — 200 г, груши — 100 г, дыни — 300 г, вода — 1 л, сахар — 100 г.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Компот из персиков

Состав: персики — 10 шт., вода — 1 л, сахар — 100 г.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из слив

Состав: сливы — 500 г, сахар — 200 г, вода — 2 л.

Сливы положить в кипяток и греть, пока не лопнет кожица. Затем откинуть их на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из сливового отвара и сахара сварить сироп и затем положить туда сливы.

Почечная недостаточность

Это очень серьезное состояние, при котором почки частично или полностью перестают выполнять свои функции. В организме нарушается водно-электролитный баланс, в крови накапливаются мочевина, креатинин, мочевая кислота и другие вредные продукты обмена веществ. Происходит самоотравление организма.

Острая почечная недостаточность может развиться из-за воздействия на почку ядовитых веществ (ртути, мышьяка, ядовитых грибов, даже при превышении дозы лекарств), при различных заболеваниях (инфекции, заболевания почек и др.), в результате шока (травматического, ожогового, гемотрансфузионного, операционного и др.).

Основные признаки острой почечной недостаточности: резкое уменьшение или полное отсутствие мочевыделения (суточное количество мочи меньше 400–500 мл), задержка в организме азотистых шлаков, нарушения водноэлектролитного и кислотно-щелочного баланса, нарушение сердечно-сосудистой деятельности, малокровие и др. Это состояние лечится экстренно и только в условиях больницы, иначе оно может закончиться фатально.

Если лечение начато быстро и правильно, то все изменения исчезают в течение 2 недель (реже 1–2 месяцев).

Лечебное питание при острой почечной недостаточности призвано предупреждать распад белков тканей организма. Основной принцип — максимальное щажение почек и исправление нарушений обмена веществ. Диета подбирается врачом и зависит от стадии заболевания. В начальном (шоковом) периоде все питание идет внутривенно капельно, потом уже больной питается сам, соблюдая строгие рекомендации, основанные на диете 7а (см. Приложение).

Хроническая почечная недостаточность — это постепенное снижение функции почек до ее полного исчезновения, вызванное постепенной гибелью почечной ткани в результате хронического заболевания почек. Хроническая почечная недостаточность (ХПН) возникает у 200–500 из 1 миллиона человек. В настоящее время количество больных хронической почечной недостаточностью увеличивается ежегодно на 10–12 %.

Хроническая почечная недостаточность может быть следствием многих заболеваний, среди них хронический

гломерулонефрит и пиелонефрит, сахарный диабет, подагра, аномалии почек и мочеточников, отравление свинцом, ртутью, анальгетиками, антибиотиками и др. Все эти состояния могут привести к поражению почечных клубочков.

Лечение в начальной фазе ХПН — назначение малобелковой диеты с ограничением натрия (поваренной соли). Это поможет почкам долгое время справляться с выведением продуктов обмена веществ из организма, и человек не станет инвалидом, привязанным к гемодиализу пожизненно.

Диета при разных стадиях почечной недостаточности

При острой почечной недостаточности резко ограничивают белок, до 20 г в сутки, а калорийность обеспечивают за счет углеводов и жиров.

Источниками животного белка являются молоко, сливки, кисломолочные напитки, сметана, яйца; углеводов — овощи, фрукты, ягоды, сахар, мед, саго, рис; жиров — сливочное и растительные масла.

В зависимости от состояния больного жидкость дают от 400–500 мл в сутки и выше (если есть рвота, понос и другие факторы потери жидкости). Больному дают воду, слабый чай с лимоном, разведенные водой соки, кефир и др. Недостаточное или избыточное потребление жидкости может усугубить нарушения функции почек.

Ограничивают продукты, содержащие много калия и магния, а при наличии олиго— или анурии (малого выделения или отсутствия мочи) — и натрия. Поэтому овощи и плоды используют в основном после варки, сливая отвар. В период восстановления диуреза (3–4 недели) выделение мочи может превышать 2 л в сутки (полиурия), что ведет к обеднению организма жидкостью и минеральными веществами (выводятся калий, натрий и др.). Поэтому больному разрешается повышенное потребление жидкости в виде чая с лимоном, неразбавленных соков, отвара шиповника или сухофруктов и др. В рацион постепенно вводят поваренную соль, а содержание белка в нем увеличивают сначала до 40 г, а затем до физиологической нормы (1 г на 1 кг веса тела).

Питание в этот период строится на основе диеты № 7б, а в последующем — диеты № 7, которую следует соблюдать в период длительного (от 3 до 12 месяцев) выздоровления. При легком течении ОПН можно сразу же использовать диету № 7б с ограничением в ней калия. Про диеты см. Приложение.

Главные принципы диеты при хронической почечной недостаточности: различная степень ограничения белка в зависимости от выраженности заболевания, обеспечение организма жирами и углеводами, регуляция употребления соли и жидкости.

Меню составляется в пределах стола № 7 (см. Приложение). В дневной рацион включаются следующие продукты: мясо (100–120 г), творожные блюда, крупяные блюда, каши манная, рисовая,

гречневая, перловая. Особенно подходят из-за незначительного содержания белка и одновременно высокой энергетической ценности блюда из картофеля (оладьи, котлеты, бабки, жареный картофель, картофельное пюре и др.), салаты со сметаной, винегреты со значительным количеством (50—100 г) растительного масла. Чай или кофе можно подкислять лимоном, класть 2–3 ложки сахара на стакан, рекомендуется употреблять мед, варенье, джем. Таким образом, основной состав пищи — это углеводы и жиры (за исключением тугоплавких — бараньего, свиного, говяжьего) и дозированно — белки. Подсчет суточного количества белка в диете является обязательным. При составлении меню следует пользоваться таблицами, отражающими содержание белка в продукте и его энергетическую ценность.

Обязательно включают в питание фрукты и соки, потому что человеку нужны витамины, к тому же там много легких углеводов.

Все блюда готовят без соли. Однако на ранних стадиях ХПН можно слегка досаливать готовые блюда на столе из расчета не более 5–6 г соли в сутки под контролем давления и возможности образования отеков.

Мясо (нежирную говядину, телятину, курицу, индейку, кролика) и рыбу используют в вареном виде или с последующим поджариванием. При этом запрещаются экстрактивные вещества, которые раздражают ткани почек, то есть бульоны никакие (кроме овощных) не используются.

Супы рекомендуются вегетарианские с разными крупами и овощами, фруктовые, а также борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями.

Из овощей применяют картофель, свеклу, морковь, цветную капусту, листовой салат, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку.

Яйца в чистом виде употребляют в виде белкового омлета (не более одного в день).

Полезны фрукты и ягоды в сыром и вареном (компоты) виде, сладости: мед, сахар, варенье, конфеты, по рекомендации врача — курага и урюк.

При хронической почечной недостаточности аппетит обычно уменьшается, а вкус может исказиться, это следует иметь в виду, готовя блюда. Тем более что солить блюда нельзя. Для улучшения вкуса используют кислые и кисло-сладкие соусы, пищевые кислоты (лимонную, уксус), пряности, пряные овощи. Можно ограниченно использовать репчатый лук.

В начальной стадии хронической почечной недостаточности в

диете количество белка ограничивают незначительно (до 70 г, или 1 г белка на 1 кг массы тела). Рекомендуется употреблять преимущественно белки растительного происхождения, которые содержатся в хлебе, овощах, фруктах, орехах (см. таблицу).

Количество жидкости на ранних стадиях ХПН также особенно не ограничивают. Однако оно не должно превышать количество мочи, выделенной за предыдущие сутки, больше чем на 500 мл. Кроме супов можно употреблять разведенные овощные и фруктовые соки или гидрокарбонатные минеральные воды (Боржоми, Лужанская № 1).

Один раз в неделю целесообразно проводить разгрузочный день (тыквенный, арбузный, картофельный, яблочный).

При выраженной стадии ХПН количество белка резко ограничивают (до 20–40 г в сутки). Основную часть белков (70–75 %) должны составлять белки животного происхождения (молоко, яйца, мясо, рыба) для обеспечения организма незаменимыми аминокислотами.

Следует помнить, что малобелковая диета ослабляет нагрузку на больные почки, но только при условии высокой калорийности диеты, поскольку при недостатке калорий обмен веществ меняется! Начинают «сгорать» не только собственные жиры, но и белки, уровень мочевины при этом растет и смысл малобелковой диеты сводится на нет. Поэтому больной с ХПН должен получать с пищей не менее 2500–3000 ккал, употребляя при этом не более 25–30 г белка.

Запрещены продукты и напитки, которые раздражают почки: крепкий кофе, чай, какао, шоколад, острые и соленые закуски, мясные бульоны, рыбные и грибные отвары, алкоголь.

Количество приемов пищи — 5–6 раз в день.

При выраженной стадии хронической почечной недостаточности с помощью аппарата «искусственная почка» осуществляют гемодиализ — очищение крови от продуктов обмена белков и других веществ. При хроническом гемодиализе у больных могут развиться некоторые осложнения из-за несбалансированного питания, поскольку при этом из организма выводятся аминокислоты. Пополнять содержание аминокислот нужно за счет корректировки диеты.

У больных с ХПН на гемодиализе употребление белков должно составлять 0,75—1 г белков на 1 кг массы тела в сутки. При увеличении времени гемодиализа до 30 часов в неделю количество белков увеличивают до 1,2 г на 1 кг массы тела.

Еду готовят без соли. Если артериальное давление невысокое, отсутствуют отеки, больному выдают 2–3 г соли, чтобы он мог по желанию досаливать пищу. Из-за повторного гемодиализа может

увеличиться в организме количество калия, кальция и фосфора, поэтому в таком случае ограничивают употребление овощей и фруктов, а также молочных продуктов, бобовых, капусты и грибов. Такие фрукты, как абрикосы, изюм, чернослив, бананы, сухофрукты, исключают из диеты полностью.

Количество жидкости ограничивают до 700–800 мл в сутки. Разрешается выпивать небольшое количество фруктовых соков (лимонный, яблочный, вишневый, томатный).

Мясо и рыбу после отваривания можно поджарить, чтобы придать вкус. К блюдам добавляют специи и пряности, которые не раздражают почки: укроп, лавровый лист, корица, гвоздика, душистый перец, петрушка, ванилин. Запрещены приправы-раздражители: хрен, чеснок, редька, горчица.

Пищу принимают 6 раз в день, небольшими порциями.

Кроме упомянутых продуктов ограничивается также черная смородина, дыня, персики, ревень, сельдерей, цикорий. Запрещают острые и соленые блюда, мясные бульоны, рыбные и грибные отвары, закусочные консервы, колбасы, копчения, шоколад.

Рецепты блюд также можно использовать из глав «Пиелонефрит» и «Гломерулонефрит».

Рецепты блюд при острой почечной недостаточности

Щи из свежей капусты

Состав: капуста — 200 г, репа — 1 шт., морковь — 1 шт., свежая зелень, лук-порей, помидор 1 шт., лавровый лист.

Репу, морковь, петрушку, лук-порей нарезать дольками или брусочками, чуть обжарить, а дальше тушить в сковороде в малом количестве воды. Капусту нашинковать, положить в кипящую воду, довести до кипения, добавить пучок свежей зелени и варить еще 30–40 минут. За 5—10 минут до окончания варки заправить тушеными корнеплодами, добавить лавровый лист. Если щи готовятся со свежими помидорами, то их нарезать дольками и положить в кастрюлю одновременно с овощами.

Суп овощной сборный

Состав: вода или овощной (не грибной!) бульон — 500 мл, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., капуста — 250 г, картофель — 2 шт., помидор — 1 шт., отварная говядина —100 г на порцию, зелень, специи по вкусу.

В кипящий бульон положить картофель, морковь и нашинкованную капусту. Незадолго до готовности овощей добавить слегка отваренный, а потом поджаренный репчатый лук, зеленый лук, дольки помидор. К столу подать с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

Суп с баклажанами

Состав: вода или овощной бульон — 500 мл, баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., перец болгарский — 1 шт., картофель — 2 шт., зелень и специи по вкусу.

Баклажан средней величины нарезать ломтиками и слегка

обжарить в сливочном масле, обваляв в муке. Обжарить мелко нарезанные морковь и болгарский перец, затем добавить воду и потушить. В кипяток бросить картофель и лук, а когда они сварятся, добавить баклажаны и морковь с болгарским перцем. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

Суп картофельный с саго

Состав: картофель — 5 шт., морковь — 2 шт., корень петрушки, лук — 1 шт., масло сливочное — 3 ст. л., саго — 0,5 стакана, лавровый лист, укроп, зелень петрушки.

В кипящий отвар из овощей опустить очищенный и нарезанный дольками картофель, дать закипеть и варить 5 минут, всыпать саго и варить 5–7 минут. Чуть поджарить на сливочном масле нарезанные кубиками морковь, петрушку и лук, потом влить немного воды и потушить, затем высыпать все в суп, дать покипеть 2–3 минуты и сдвинуть кастрюлю на край плиты. Добавить лавровый лист, дать настояться. При подаче на стол посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

Свекольник

Состав: свекольный отвар — 500 мл, свекла — 1 шт., огурец свежий — 1 шт., картофель — 2 шт., яйцо — 1 шт., лук зеленый, зелень, сметана, лимонная кислота.

Очищенную свеклу отварить (можно нарезать на несколько частей), отвар охладить. Нарезать зеленый лук, укроп, петрушку, свеклу, огурцы, вареный картофель. Заправить сметаной, лимонной кислотой.

Окрошка из фруктов

Состав: фруктовый настой — 500 мл, яблоко — 1 шт., дыня — 100 г, персики — 5 шт., вишня 1 стакан, листовой салат, сметана.

Очистить яблоко, дыню, нарезать их кубиками. Персики ошпарить и очистить от кожицы, а мякоть измельчить. Промыть вишню, удалить косточки. Салат порвать руками. Растереть вишни, кожуру от фруктов, залить кипятком и 1,5–2 часа настаивать. Приготовленные фрукты залить настоем. Подавать со сметаной.

Перец, фаршированный морковью

Состав: перцы — 4 шт., морковь — 3 шт., лук — 3 шт., помидоры — 3 шт., растительное масло — 3 ст. л., лавровый лист, зелень петрушки и укропа.

У перцев вынуть семена, промыть и начинить морковью, предварительно потушенной с репчатым луком. Подготовленный перец уложить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанные помидоры, лавровый лист и тушить до готовности.

Фаршированные кабачки

Состав: кабачок — 1 средний, для фарша: вареный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., морковь — 1 шт… лук — 1 шт., сметана — 100 мл.

Кабачки нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса, отваренного, а потом обжаренного лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запечь в духовке до готовности.

Тыква, тушенная с укропом

Состав: тыква — 1 средняя, лук — 3 шт., укроп, сметана, лимонный сок.

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с мелко порезанными луковицами залить водой (2 стакана) и уварить на

слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавить нарезанный укроп. Перед подачей на стол заправить сметаной. Можно добавить лимонный сок.

Пудинг из вымоченной моркови

Состав: морковь — 2 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 2 ст. л., молоко — 50 мл, творог 50 г, яйцо — 1 шт., сахар по вкусу.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить 2 л холодной воды и вымачивать 3–4 часа, меняя воду каждый час. Затем морковь отжать сквозь марлю, залить молоком, добавить $^2/_3$ масла и тушить. В готовую морковь добавить желток, смешанный с протертым творогом, а также взбитый белок и сахар, все вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать со сметаной.

Свекла с яблоками

Свекла — 5 шт., яблоко — 2 шт., сметана 100 мл, лимонная кислота по вкусу.

Молодую свеклу очистить и натереть на крупной терке. Затем положить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды и тушить до полуготовности на небольшом огне. Добавить натертые яблоки, сметану и тушить до готовности. В конце добавить лимонную кислоту. Довести до кипения.

Баклажаны, запеченные с простоквашей

Состав: баклажаны — 4 шт., помидоры — 5–6 шт., яйцо — 2 шт., простокваша — 1 стакан, сливочное масло — 50 г.

Баклажаны вымыть, нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 10–15 минут, затем ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой и обжарить на масле с двух сторон. В глубокую сковороду уложить баклажаны,

переслаивая их нарезанными ломтиками помидоров. Яйца взбить с простоквашей, залить смесью баклажаны и запечь.

Котлеты из отварного мяса и творога

Состав: говядина — 200 г, яйцо — 1 шт., творог — 100 г, сливочное масло.

Мясо отварить до почти полной готовности. Пропустить через мясорубку 2 раза вместе с творогом. Добавить яйцо, отбить и разделать на котлеты. Запечь их в духовке. Подавать к столу с овощным гарниром.

Котлеты из отварной курицы паровые

Состав: филе курицы — 200 г, картофель — 1 шт., молоко — 50 мл, сливочное масло — 30 г, яйцо — 1 шт.

Мякоть отварной курицы пропустить через мясорубку, смешать с натертой на терке картофелиной (сок из картофельной массы можно отжать, если его будет много). Добавить масло и хорошенько перемешать. Сформовать котлеты и запечь в духовке.

Голубцы с куриным фаршем

Состав: капуста белокочанная — 800 г, филе куриное — 300 г, помидоры — 5 шт., сметана 2 ст. л., растительное масло — 100 мл, рис 150 г.

Отварное куриное филе пропустить через мясорубку. Рис отварить, охладить и смешать с куриным фаршем. Снять с кочана капустные листья, варить их в кипящей воде 3–5 минут, вынуть из воды, охладить. На каждый лист капусты положить фарш, завернуть в виде колбасок или конвертиков. Сложить в кастрюлю, залить отваром от капустных листьев, добавить нарезанные помидоры и поставить тушить на 30–40 минут. Подавать со сметаной.

Помидоры, фаршированные мясом

Состав: помидоры — 2 шт., телятина —100 г, яйцо — 1 шт., зеленый лук, укроп, перец зеленый, сметана — 50 г, майонез — 2 ст. л.

У сваренного вкрутую яйца белок изрубить, а зеленый лук и перец мелко нашинковать. Отварную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с нарезанными продуктами, зеленью и половиной соуса, сделанного из майонеза, смешанного со сметаной. После этого срезать верхушки с помидоров, вынуть сердцевины, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры.

Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

Кабачки с мясом

Состав: кабачки — 500 г, грудка куриная отварная — 150 г, рис — 70 г, помидоры — 2 шт., лук — 2 шт., сметана — 70 г, растительное масло, зелень укропа.

Кабачки очистить и нарезать кольцами толщиной 1,5–2 см. Сделать углубление в середине и положить с горкой фарш, сделанный из куриной грудки, смешанный с отварным рисом. Выложить на противень, предварительно смазав его растительным маслом. Для соуса потушить помидоры и лук, добавить сметану. Этим соусом полить кабачки и запечь в духовке.

Мясная запеканка

Состав: картофель — 5 шт., мясо — 300 г, лук — 2 шт., яйцо — 2 шт., молоко — 150 мл, зелень петрушки и укропа.

Отварить картофель, размять, добавить немного картофельного отвара, яйца. Отварить мясо, пропустить через мясорубку и смешать с отваренным, а потом обжаренным луком. На противень, смазанный растительным маслом, выложить слоем картофель, на него — мясной фарш. Залить взбитыми с молоком

яйцами, запекать в духовке 10 минут при температуре +200 °С. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рыба, тушенная с молоком и морковью

Состав: рыбное филе — 800 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., молоко — 500 мл.

Рыбное филе отварить почти до готовности, разрезать на порционные куски, выложить в глубокую сковороду, добавить отваренный, а потом обжаренный в растительном масле лук и нарезанную круглыми пластинками морковь. Залить молоком, тушить под крышкой 15 минут.

Треска, тушенная в овощах

Состав: треска — 200 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., сметана — 2 ст. л., вода — 100 мл.

Подготовленную тушку трески отварить, нарезать кусочками и уложить на сковороду с растительным маслом. Покрыть натертой морковью, мелко нарезанным луком, зеленью, нарезанным кружочками свежим помидором. Залить кипяченой водой. Закрыть крышкой и тушить 10 минут. Заправить сметаной, тушить еще 5—10 минут под крышкой.

Рыбное филе с яблоками

Состав: отваренное рыбное филе — 500 г, яблоки — 3–4 шт., сельдерей — 30 г, лук — 1 шт., белок яйца — 3 шт., молоко — $^1/_2$ стакана.

Яблоки, лук и сельдерей натереть на крупной терке, перемешать и уложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделить яичный белок, взбить его с молоком; уложить рыбное филе на фруктово-овощную подушку, залить смесью. Запечь в духовке.

Омлет белковый

Состав: яйцо (белок) — 3 шт., молоко — 4 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л.

Белки смешать с молоком, взбить в миксере или венчиком, вылить на сковородку, смазанную маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в духовке.

Омлет с зеленью

Состав: яйцо — 3 шт., молоко — $^1/_2$ стакана, зелень петрушки и укропа, растительное масло.

Взболтать яйца с молоком, всыпать измельченную зелень петрушки и укропа. Вылить смесь на сковороду, жарить до готовности.

Сметанный соус с помидорным соком

Состав: сметана —100 г, желток яйца — 2 шт., помидор — 1 большой (100 г).

Спелый помидор разрезать пополам и, слегка выжав из него сок, протереть сквозь сито; к протертой массе прибавить сметану, выпарить получившуюся массу на $^1/_3$, соединить с сырыми желтками и, быстро размешивая, довести до загустения.

Холодный соус из зелени

Состав: зелень петрушки и укропа — 100 г, яйцо — 2 шт., столовый уксус — 1 ст. л., любое растительное масло — 3 ст. л.

Мелко нарезать зелень. Яйца отварить, желтки размять вилкой, а белки измельчить; смешать яйца с зеленью, прибавить уксус и растительное масло. У соуса должна быть густая консистенция.

Оладьи из топинамбура с морковью

Состав: топинамбур — 500 г, морковь — 500 г, яйцо — 2 шт., кукурузный крахмал.

Топинамбур и морковь натереть на мелкой терке, добавить яйца, кукурузный крахмал, все перемешать. Массу выложить ложкой на противень и запечь в духовке.

Клюквенное желе

Состав: клюква — 200 г, вода — 500 мл, сахар, желатин — 25 г.

Отжать сок из ягод, выжимку залить кипятком и проварить. Отвар процедить, добавить сахар и набухший желатин, дать сиропу вскипеть, потом охладить и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

Лимонное желе

Состав: лимон — 100 г, желатин — 15 г, сахар — по вкусу, вода — 650 мл.

Воду довести до кипения, добавить лимонную цедру и настаивать под крышкой 10–15 минут, после чего процедить. В горячий настой опустить желатин, размоченный в холодной воде, дать ему раствориться, затем добавить лимонный сок и сахар, процедить, вылить в формочку и охладить. Формочку с остывшим желе на секунду опустить в горячую воду и выложить желе на блюдце.

Рецепты блюд при хронической почечной недостаточности

Можно использовать рецепты блюд из предыдущего раздела, а также глав «Пиелонефрит» и «Гломерулонефрит», многие блюда из раздела «Диета при оксалатных камнях» главы «Почечнокаменная болезнь».

Салат из моркови и яблок

Состав: морковь — 1 шт., яблоко — 1 шт., майонез — 1 ст. л., зелень петрушки.

Очищенные морковь и яблоко натереть на крупной терке, добавить зелень петрушки, перемешать и заправить майонезом.

Салат из петрушки и яблок

Состав: корень петрушки — 100 г, яблоко — 1 шт., сметана — 2 ст. л., лимонный сок.

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить, лимонный сок.

Винегрет летний

Состав: картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., свекла — 1 небольшая, цветная капуста — 1 головка, свежий огурец — 1 шт., помидор — 2 шт., лиственный салат — 1 пучок, яйцо — 1 шт., сметана — 100 мл, сахар — 1 ч. л., укроп.

Картофель, свеклу, морковь, цветную капусту отварить и остудить. Морковь, свеклу, картофель, свежие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, помидоры нарезать небольшими дольками, лиственный салат нашинковать, укроп нарубить. Подготовленные

овощи сложить в миску, добавить сахар, сметану и хорошо перемешать (вместо сметаны винегрет можно заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты или майонезом). В винегрет можно добавлять сырые кабачки (молодые), тыкву, яблоки и т. д.

Салат из свеклы и яблок

Состав: свекла — 1 небольшая, яблоко — 1 шт., укроп, петрушка, сметана — 1 ст. л., соль, лимонная кислота по вкусу.

Вареную свеклу нарезать соломкой, а яблоко кубиками, перемешать, заправить лимонной кислотой и сметаной. Посыпать зеленью.

Салат из свекольной ботвы

Состав: свекольная ботва — 100 г, зеленый салат — 30 г, петрушка, укроп, растительное масло — 1 ст. л., яйцо — 1 шт.

Мелко нарезать свекольную ботву, зеленый салат, немного укропа и петрушки, добавить подсолнечное масло и мелко порубленное вареное яйцо.

Салат из цветной капусты

Состав: цветная капуста —150 г, растительное масло — 1 ст. л., вареное яйцо — 1 шт., зелень, зеленый лук.

Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, полить растительным маслом. Добавить зелень, сверху посыпать яйцом.

Салат из капусты кольраби и яблок

Состав: капуста кольраби — 150 г, яблоко — 1 шт., сметана или растительное масло — 1 ст. л., зелень.

Очищенную капусту кольраби и яблоки с кожурой мелко нашинковать, добавить зелень петрушки, растительное масло, перемешать и сразу же подать на стол.

Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови

Состав: белокочанная капуста — 200 г, огурец — 3 шт., морковь — 2 шт., зеленый салат — 1 пучок, майонез — 100 мл, зеленый лук — 1 пучок.

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо. Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, перемешать, заправить майонезом, выложить на листья салата и подать к столу.

Суп из манной крупы

Состав: манная крупа — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л. без верха, вода — 2 стакана, сахарный песок.

Просеянную манную крупу развести холодной водой и влить, непрерывно помешивая, в горячую воду. Проварить, не переставая размешивать, примерно 30 минут. Затем суп немного подсластить.

Перед подачей к столу в суп положить свежее сливочное масло.

Суп молочный из манной крупы с желтком

Состав: манная крупа — 2 ст. л., молоко — 2 стакана, 2 желтка, сахарный песок — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л. без верха, вода — 1 стакан.

Просеянную крупу развести холодной водой, добавить горячую воду и уварить до полной готовности (30 минут). В

проваренную массу влить молоко с разведенным в нем желтком и сахаром. Сливочное масло добавить в суп.

Суп «Нежный»

Состав: молодая простокваша — 400 мл, молотый арахис — 50 г, свежие огурцы — 3 шт., измельченные листья мяты — 2 ст. л., зеленый лук — 1 пучок, укроп.

Мелко нарезать огурцы и выложить их в кастрюлю, добавить простоквашу, измельченную мяту, укроп и мелко нарубленный зеленый лук. Перемешать все тщательно, поставить суп охлаждаться на час. При подаче на стол посыпать каждую порцию супа измельченным арахисом.

Похлебка из картофеля

Состав: картофель — 5 шт., вода — 2 л, молоко— 1 стакан; для клецек: яйцо — 1 шт., молоко — 100 мл, мука — 1,5 стакана.

Очистить картофель и сварить его в воде. Воду слить (но не вылить), картофель размять, влить в него горячее молоко, тщательно перемешать, добавить картофельный отвар, снова хорошо перемешать и поставить на медленный огонь, чтобы покипел.

Приготовить тесто для клецек: взбить яйцо с молоком, насыпать муку, тесто должно быть не слишком жидким и не слишком крутым, чтобы, когда берешь его ложкой, не растекалось, а сохраняло форму. Брать тесто понемногу, чайной ложкой, смоченной в холодной воде, и кидать клецки в кипящую похлебку, чтобы они сразу схватывались. Кипятить под крышкой 8—10 минут. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Суп-крем из перловой крупы

Состав: перловая крупа — 50 г, молоко — $^1/_2$ стакана, вода — 1 стакан, масло — 1 ч. л., яйцо — 1 шт.

Перловую крупу хорошо промыть, залить холодной водой и варить до размягчения. Затем крупу посолить и горячей протереть через сито. Приготовить заправку: желток растереть с 1 ст. л. молока и, продолжая растирать, влить небольшими порциями остальное молоко. Подогреть заправку до закипания и постепенно, по 1 ложке, размешивая, добавлять протертую крупу. Кастрюльку с супом прогреть на водяной бане 10–15 минут. В готовый суп положить сливочное масло.

Протертый суп из гречневой крупы

Состав: гречка — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л., молоко — 1 стакан, вода — 2 стакана, яйцо — 1 шт., оливковое масло — 1 ч. л.

Крупу перебрать, промыть в проточной воде, засыпать в кипящую воду и варить до полной готовности. Затем протереть через сито. Полученную кашицу поставить на плиту, довести до кипения, затем отставить кастрюлю на край плиты. Яйцо тщательно размешать, добавить горячее молоко и соединить с кипящим отваром; ввести оливковое масло, размешать. Перед подачей к столу добавить в суп сливочное масло.

Суп «Волынский»

Состав: молоко — 2 л, вода — 1 стакан, морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., ячневая крупа — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. л.

Ячневую крупу вместе с картофелем и мелко нашинкованной морковью сварить в молоке, слегка разбавленном водой, добавив щепотку сахара.

Щи с яблоками

Состав: капуста — 300 г, морковь — 1 шт., брюква — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., яблоко— 1 шт., томатная паста несоленая — 1 ст. л., сливочное масло — 2 ст. л., сметана.

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томатную пасту. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить нашинкованное соломкой яблоко, прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофель — 2 шт., морковь —1 шт., корень петрушки, капустная кочерыжка — 1 шт., зелень петрушки, яичный белок — 1 шт., молоко 10 мл, сметана — 20 мл, сливочное масло — 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капуста белокочанная — 300 г, свекла— 1 шт., картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., помидор — 1 шт., зелень петрушки, сливочное масло, сметана, лимонная кислота — по вкусу (вместо кислоты можно положить яблоки или черную смородину).

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и 100 мл воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, часть помидор и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп-слоенка овощной

Состав: подсолнечное масло — 200 мл, лук — 1 шт., помидоры — 6 шт., капуста — половина кочана, сладкий перец — 4 шт., картофель — 4 шт., кабачки — 2 шт., морковь — 1 шт., лавровый лист.

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, положить на дно вареный лук колечками, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой — шинкованная свежая капуста. Затем — сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх — нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить овощным бульоном, добавить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Суп с брюссельской капустой

Состав: брюссельская капуста — 600 г, картофель — 3–4 шт., растительное масло, сметана.

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить.

Залить капусту 6–7 стаканами горячей воды, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста — 600 г или белокочанная — 750 г, картофель — 7 шт., масло — 3 ст. л., молоко — 2 стакана.

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты

для гарнира и отдельно сварить их. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами воды и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Суп-пюре по-фламандски

Состав: пюре из брюссельской капусты — 300 г, пюре из картофеля — 300 г, овощной бульон или отвар от картофеля или капусты — 1 л, сливки 100 мл, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 50 г.

Пюре из брюссельской капусты и картофельное пюре соединить и развести бульоном. Заправить сливками и яичными желтками, добавить сливочное масло, хорошо прогреть, но не кипятить.

Суп-пюре из цветной капусты с рисом

Состав: цветная капуста —100 г, картофель — 2 шт., рис — 20 г, молоко — 100 мл, сливочное масло — 10 г, вода — 500 г.

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить половину масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком.

Перед подачей к столу положить оставшееся масло куском.

Суп крестьянский с крупой

Состав: свежая капуста — 200 г, картофель — 1 шт., крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) — 40 г или пшено, овсяные хлопья — 35 г, репа — 1 шт., морковь — 1 шт., корень петрушки, репчатый лук — 1 шт., помидор — 1 шт., растительное масло, вода — 800 мл, сметана.

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить ее в кипящую воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить заранее обжаренные овощи и помидоры.

Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» — за 15–20 минут до окончания варки супа.

Подать со сметаной.

Похлебка из отвара цветной капусты

Состав: рубленая цветная капуста — 2 стакана, вода — 1,5 л, картофель — 2 шт. средней величины, лук — 1 шт., сметана — 3 ст. л.

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук — полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5—10 минут. В готовую похлебку добавить сметану.

Суп молочный с овощами и макаронами

Состав: молоко — 700 мл, вода — 100 мл, морковь — 1 шт., репа — 1 шт., картофель — 1 шт., белокочанная капуста — 100 г, сельдерей — 10 г, лук-порей — 2 стебля, листовой салат — 20 г, макаронные изделия — 20 г, сливочное масло — 10 г.

Коренья и картофель нарезать ломтиками, капусту нарезать мелкими шашками, лук пошинковать, салат мелко нарезать. Капусту 3–5 минут отваривать. Овощи заложить в горячую воду и варить 20–30 минут при слабом кипении. Макаронные изделия

отварить отдельно. За 3–5 минут до готовности овощей добавить макароны и салат.

Молоко вскипятить отдельно. При подаче в тарелку положить овощи, масло и залить молоком.

Суп молочный с цветной капустой

Состав: цветная капуста — 1 кочан с листьями, лук — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., молоко — 1 л, вода — 1 л, майонез — 1 ст. л.

Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, соцветие и листья цветной капусты мелко нарубить, перец порезать соломкой. Овощи залить водой, довести до кипения, варить 5–6 минут добавить молоко, довести до кипения, снять с огня и настаивать 8—10 минут без нагревания. При подаче заправить майонезом.

Пюре из картофеля и капусты

Состав: лук — 1 шт., капуста — 500 г, картофель — 1 кг.

Нашинкованную капусту засыпать в сковороду, налить кипяток и тушить. Через 10 минут добавить нарезанный лук и все тушить до мягкости. Добавить отваренный, растолченный картофель, все взбить.

Пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста — 300 г, сливочное или растительное масло — 1 ч. л., молоко — 50 мл.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре

добавить сливочное или растительное масло.

Цветная капуста с картофельным пюре

Состав: цветная капуста — 200 г, картофель — 3 шт., сливочное масло — 2 ст. л., молоко — 1 стакана.

Сварить цветную капусту, отбросить через дуршлаг и дать стечь воде. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить.

При подаче на стол в пюре положить сливочное масло.

Гречневая каша протертая

Состав: гречневая крупа — 1 ст. л., молоко — 1,5 стакана, вода — 150 мл, сахарный сироп — 10 мл, сливочное масло — 1 ч. л.

В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко, сахарный сироп и, помешивая, кипятить 2–3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: цветная капуста — 200 г, гречневая крупа — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. л., молоко — 500 мл.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Овсяная каша

Состав: овсянка — $^3/_4$ стакана, сливочное масло — 2 ст. л., вода — 2 стакана.

В небольшую кастрюлю налить воду и довести до кипения, всыпать овсяную крупу. Варить 10 минут. Протереть через сито. В готовую кашу добавить масло.

Пшенная каша

Состав: пшено — 3 ст. л., вода — 2 стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л.

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, снова залить стаканом кипятка и варить до полного размягчения (пока крупа не будет свободно растираться между пальцами).

Горячую крупу протереть через волосяное сито, развести горячим молоком, всыпать сахар и протереть еще раз. Поставить на медленный огонь и прогревать 5 минут, до загустения, постоянно помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.

Рисовая каша протертая

Состав: рис — 3 ст. л., вода — 2 стакана, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л.

Рис перебрать, хорошо промыть, залить стаканом кипятка и варить на медленном огне до размягчения. Воду, по мере выкипания, понемногу подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости.

Разваренный рис горячим протереть через частое сито. В пюре влить горячее молоко и хорошенько размешать до однородности. Всыпать сахар, поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше вскипеть 2–3 раза, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло.

Плов из риса с фруктами и овощами

Состав: рис — 100 г, изюм — 30 г, чернослив — 50 г, морковь — 1 шт., цветная капуста — 100 г, масло сливочное — 30 г, вода — 200 мл.

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, подлить чуть-чуть воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут, чтобы вкусы перемешались.

Манная каша

Состав: молоко — 2 стакана, вода — 100 мл, манная крупа — 2 ст. л., сахарный сироп — 10 мл, сливочное масло — 1 ч. л.

В половину взятого молока влить воду, вскипятить, затем тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить на слабом огне, постоянно помешивая, 15–20 минут. Затем добавить сахарный сироп и оставшееся подогретое молоко. Кашу довести до кипения. В готовую кашу положить сливочное масло.

Манное суфле

Состав: манная крупа — 2 ст. л., вода — 1 стакан, молоко — $^1/_2$ стакана, сливочное масло — 1 ч. л., яйцо — 1 шт., сахар — 2 ч. л.

Вскипятить молоко, разбавленное водой. В кипящее молоко засыпать манку и варить 20 минут, постоянно помешивая венчиком. Снять с огня, положить сливочное масло, сахар, желток и белок, взбитый в крепкую пену. Все осторожно размешать и выложить в форму, смазанную маслом, наполнив ее на $^3/_4$. Поставить в духовку (на средний жар) на 20 минут.

Розовая манная каша

Состав: манная крупа — 2 ст. л., молоко — 200 мл, вода — $^1/_2$ стакана, сахарный сироп — 2 ст. л., морковный сок — 100 мл, сливочное масло — 1 ч. л.

В готовую, слегка остывшую манную кашу влить сок из свежей моркови, тщательно размешать и сразу же подавать к столу.

Приготовление морковного сока: морковь вымыть щеткой, ошпарить кипятком, соскоблить шкурку острым ножом, еще раз вымыть кипяченой водой и натереть на терке. Морковь положить в ошпаренную кипятком марлю и отжать сок.

Цимес еврейский

Состав: морковь — 1 шт., репа — 1 шт., брюква — 1 шт., цветная капуста — 1 кочан, лук — 2 шт., изюм — 100 г, масло — 100 г, сахар или мед, молоко — 500 мл.

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке. Когда все будет готово, добавить мелкий изюм, немного сахара или меда и масла и томить под крышкой в течение получаса, подсыпав муки для густоты.

Запеканка из капусты с макаронами

Состав: белокочанная капуста — 300 г, мелко изломанные макароны или рожки — 1 стакан, вода — 1 стакан, яйцо — 2 шт., молоко 1 стакан.

Капусту нарезать соломкой, кочерыжку мелко порубить, все перемешать. На дно сухой формы уложить половину капусты, на нее сухие макароны, сверху оставшуюся капусту. Подготовленную смесь залить горячей водой, довести до кипения и запекать 15–20 минут при температуре +200–220 °С.

Яйца смешать с молоком и вылить на поверхность запеканки. Затем снова поместить в духовку на 15–20 минут.

Запеканка овощная

Состав: капуста — 500 г, брюква — 1 шт., репа — 2 шт., морковь — 2 шт., чернослив — 5 шт., изюм — полстакана, сахар; для соуса: мука — 3 ст. л., молоко — 200 мл.

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комков, и проварить в течение 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Капуста тушеная

Состав: капуста — 400 г, сливочное масло — 1 ст. л., молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. л.

Половину небольшого кочана свежей капусты обмыть, разобрать на листья и вырезать кочерыжку. Листы мелко порубить и тушить в молоке, наполовину разведенном водой. Когда капуста станет мягкой, прибавить масло и, помешивая, тонкой струйкой всыпать муку. Размешать до однородности, проварить 5–7 минут и подавать на стол.

Капуста, тушенная с рисом

Состав: капуста — 500 г, рис — 100 г, растительное масло — 4 ст. л., лук — 1 шт., помидор 1 шт., зелень петрушки — 1 пучок.

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть, и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить растительное масло и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить до готовности.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: морковь — 2 шт., морская капуста — 100 г, яблоко — 1 шт., растительное масло — 50 мл, изюм — 20 г.

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную морскую капусту, нарезанное дольками очищенное яблоко, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: капуста — 500 г, мясо — 200 г, рис — 40 г, морковь — 1 шт., зелень петрушки, брюква 1 шт., мука — 1 ст. л., сметана — 50 мл, сливочное масло — 2 ст. л., овощной отвар — 150 мл.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 2–3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить столовую ложку масла и хорошо вымешать.

Голубцы гречневые

Состав: гречневая каша — 300 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт… томатный соус — 30 мл, листья белокочанной капусты, специи по вкусу.

Для начинки голубцов сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить тушеные в небольшом количестве воды лук и морковь. Все тщательно вымесить, завернуть фарш в подготовленные листья капусты.

Готовые голубцы уложить в смазанную растительным маслом утятницу, залить разведенным водой томатным соусом и тушить в духовке до готовности.

Голубцы с рисом и айвой

Состав: капуста — 1 кочан, растительное масло — 2 ст. л.; для фарша: рис — 1 стакан, айва — 1 крупный плод, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., масло — 2 ст. л., рубленая зелень укропа и петрушки — 2 ст. л.

Капусту разобрать на листья, опустить их в кипящую воду, варить 20 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Необходимо срезать утолщенные прожилки и слегка отбить. Рис промыть, сварить рассыпчатую кашу. Морковь и лук слегка слегка потушить или отварить. Айву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, отварить в воде до мягкости, слить отвар в другую посуду, а айву откинуть на дуршлаг. Соединить рис, айву, морковь, лук, приправить мелко нарезанной зеленью, перемешать. В листья положить фарш, завернуть в конвертики, перевязать ниткой и обжарить с обеих сторон. В сотейник или утятницу переложить голубцы, полить их растительным маслом и отваром айвы, накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку и довести до готовности.

Вместо айвы можно брать другие фрукты из списка разрешенных.

Котлеты капустные

Состав: капуста — 1 кг, манная крупа — 0,5 стакана, молоко — 100 мл, яйца — 3 шт.

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности, примерно 30–40 минут. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5—10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты и запечь в

духовке. Котлеты подать к столу с молочным или сметанным соусом.

Цветная капуста в омлете

Состав: цветная капуста — 200 г, сливочное масло, яичные белки — 2 шт., молоко — 50 мл, сметана — 30 мл.

Цветную капусту отварить, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Сырники

Состав: творог — 250 г, сахар — 3 ст. л., масло — 2 ст. л., мука — 1 ст. л., яйцо — 1 шт., сметана — 2 ст. л.

Свежий творог отжать под прессом и протереть через волосяное сито. В фарфоровой чашке растереть масло, прибавить желток, щепотку соли, сахарный песок, муку, сметану. Хорошенько размешать, соединить с протертым творогом и вымесить до однородности. Выложить на доску, посыпанную мукой, разделить на порции, придать им круглую форму, обмазать взбитым желтком, обвалять в сухарях и запечь в духовом шкафу (жарить нельзя ни в коем случае!).

Сырники с морковью

Состав: творог — 250 г, морковь — 2 шт., сливочное масло — 2 ст. л., манная крупа — 2 ч. л., яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст. л., мука — 2 ст. л., соль.

Морковь очистить, натереть на терке. На сковороде растопить сливочное масло, положить в нее морковь, добавить $^1/_4$ стакана воды и тушить до готовности. Постепенно добавить манную крупу, прогреть смесь, помешивая, до набухания крупы. Затем

массу охладить и смешать с творогом, яйцом, сахаром, мукой. Из полученной смеси сформовать сырники и запечь в духовке (жарить нельзя!).

Цистит

Это воспаление мочевого пузыря, которое встречается довольно часто, особенно у женщин. Оно не относится, строго говоря, к заболеваниям почек, но довольно часто сопровождает воспаления почек.

Признаки цистита — боли, жжение при мочеиспускании. При этом больному очень часто хочется в туалет (то есть присутствуют постоянные позывы), но мочи выделяется мало, а в конце мочеиспускания происходят сильнейшие боли и рези.

Может подняться небольшая температура, появиться разбитость, раздражительность, слабость.

Быстро поможет избавиться от боли и жжения сухое тепло. Оно применяется вместе с уросептиками (средствами, способствующими очищению мочи от инфекции: фурадонин, фурагин, фуразолидон и т. д.).

При обострении болезни следует соблюдать диету, не раздражающую почки:

— употреблять как можно меньше соли,

— ограничить концентрированные белки (мясо, творог, сыр, рыба, фасоль и т. п.),

— ограничить крахмал (картофель, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта),

— не употреблять рафинированные сахара (сласти, сладкие газированные напитки),

— исключить полностью острое, соленое, копченое, маринованное, продукты с консервантами,

— категорически запрещены алкогольные напитки, даже пиво,

— нельзя пить крепкий чай и кофе.

Полезно употреблять свежие овощи и фрукты (наиболее полезны морковь, огурцы и шпинат; дыни, арбузы, кабачки), свежевыжатые овощные и фруктовые соки, каши из цельной крупы, молоко и кисломолочные продукты. Мясо и рыбу можно, но не в соленом или копченом виде, и не консервы (они всегда очень соленые).

Для уменьшения жжения в мочеиспускательном канале в период обострения болезни можно два раза в день пить по 300 мл свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока. Полезны при остром цистите арбузы. Питье должно быть обильным — до 2 л в сутки. Это могут быть морсы, овощные и фруктовые соки (кроме томатного), фруктовые компоты, особенно из брусники и клюквы, минеральная вода (только хлоридно-

кальциевая), травяные чаи (на основе толокнянки, почечного чая, кукурузных рыльцев), некрепкий чай без сахара.

Для профилактики цистита (если он повторяется время от времени) очень хороша клюква. Вещества, содержащиеся в ней, изменяют состав мочи, и она становится менее подходящей средой для бактерий.

При хроническом цистите следует пить до 2 л жидкости в сутки, чтобы промывать мочевой пузырь.

Диета исключает из рациона консервированные блюда, копченое, жареное, соленое, острые специи и приправы, соленья, а также различные бульоны (грибной, мясной или рыбный).

Кроме того, ограничивается употребление овощей и фруктов, способствующих раздражению слизистой мочевыводящих путей: хрена, чеснока, редиса, лука, редьки, цветной капусты, щавеля, сельдерея, кислых фруктов и ягод, зеленого салата, помидор.

Рекомендуется включать в рацион больше грубой клетчатки, которая в достаточном количестве содержится в моркови, свежей капусте и других овощах, а также в цельнозерновых крупах и отрубях, употребление которых усиливает перистальтику кишечника и повышает его тонус, что способствует очищению организма от токсинов (которые будут действовать и на мочевой пузырь, раздражая его).

При остром цистите можно использовать рецепты блюд из раздела «Острый пиелонефрит», а при хроническом цистите — из раздела «Хронический пиелонефрит», а также блюда из других разделов, подходящие по составу разрешенных продуктов и способу приготовления.

Приложение

Лечебные диеты № 7

Применение диет № 7 при стадиях хронической почечной недостаточности

В начальной стадии ХПН питание строится на основе диеты № 7, содержание белка в которой не должно превышать 0,8 г на 1 кг массы тела, в среднем 50–60 г (55–60 % животные). При выраженной ХПН применяют диеты № 7б или № 7а, где содержание белка снижено до соответственно 40 г или 20–25 г, из которых 70–75 % животные (молочные продукты, яйца, рыба и мясо). Длительность пребывания на низкобелковой диете № 7 А зависит от времени улучшения состояния больного. Если лечебный эффект есть, то больного переводят на диету № 7б, на фоне которой периодически (1–3 раза в неделю) применяют диету № 7а.

Длительно применять малобелковую диету № 7 А при выраженной ХПН нецелесообразно, поскольку это вредно влияет на обмен веществ в организме, но и не следует увеличивать в диете содержание белка выше 50–60 г в день. В каждом приеме пищи должно быть сочетание животных и растительных белков, что улучшает использование организмом аминокислот. Не следует на ужин применять только растительную пищу, а на завтрак — только животные продукты.

В диетах № 7 А и 7Б пища готовится без соли. При отсутствии повышенного давления, отеков, недостаточности кровообращения в начальной стадии ХПН можно использовать 4–5 г и более соли в день, а при выраженной ХПН — 6–8 г и более. Сначала в диету включают 2–3 г поваренной соли (для подсаливания пищи), постепенно увеличивая ее количество под контролем выделенной за сутки мочи (если оно уменьшилось, то не увеличивают соль в диете) и артериального давления.

При конечной (терминальной) стадии ХПН содержание поваренной соли в диете доводят до 8—12 г, количество свободной жидкости увеличивают до 2 л.

Диеты № 7а и 7Б не обеспечивают полностью потребность больного в витаминах, железе, кальции, поэтому их принимают в виде таблеток.

Принципы питания при гемодиализе (диета № 7 г):

1) содержание белка в рационе составляет от 0,8 до 1,2 г на 1 кг массы тела больного, в среднем 60–70 г (70–75 % животные);

2) рацион рассчитывают как 35 ккал на 1 кг массы тела, при

нормальном содержании углеводов (300–350 г) и ограничении сахара, умеренном ограничении жиров за счет животных жиров (70–80 г, из них 30 % растительных масел). При плохом аппетите допустимо увеличение легкоусвояемых углеводов (мед, варенье и др.) в диете;

3) количество поваренной соли и жидкости в рационе зависит от уровня артериального давления и степени задержки воды в организме. При повышении давления и задержке воды потребление соли и жидкости резко ограничивают. При сохранении мочевыделения (диуреза) употребление жидкости равняется суточному диурезу плюс еще 500 мл. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. При отсутствии повышенного давления и отеков выдают на руки больному 3–4 г поваренной соли;

4) в рационе увеличивают содержание кальция (не менее 1 г), железа, витаминов С и группы В; количество фосфора ограничивают до 1 г в день; потребление калия — не более 2–3 г в день, а при уменьшении диуреза (олигурия) исключают богатые калием продукты;

5) для улучшения вкусовых качеств пищи применяют тушение и легкое обжаривание, добавление пряных овощей и пряностей, лимонной кислоты, уксуса и т. д.;

6) рацион планируется индивидуально с учетом частоты и продолжительности гемодиализа и состояния больного.

Диета может отличаться в дни диализа и дни без него. При потере аппетита в дни диализа надо обеспечить увеличение потребления пищи между днями процедур. Пищу принимают 5–6 раз в день малыми порциями.

В диете № 7 г рекомендуются в сутки:

1) хлеб бессолевой из муки высшего сорта — 150 г или меньше при увеличении в рационе круп;

2) супы (до 250 г) овощные (борщ, щи и др.), с саго, молочные;

3) мясо и рыба нежирных сортов — до 100 г, различные блюда после отваривания с последующим запеканием или обжариванием;

4) молоко и кисломолочные напитки — 150–200 г, сметана — 50 г, творог — 30–40 г; яйца — 1–1,5 штуки всмятку, в блюда, белковые омлеты;

5) крупы ограниченно, предпочтительны саго, рис; в среднем 200 г картофеля и 300 г овощей, различные блюда;

6) закуски в виде овощных и фруктовых салатов, винегретов;

7) фрукты и ягоды — 250–300 г, в сыром и вареном виде, муссы, желе; мед, варенье, до 20 г сахара; соусы томатный, сметанный, кислосладкие и кислые овощные и фруктовые

подливки, лимонная кислота, уксус, пряные овощи и пряности, ограниченно — хрен, перец, горчица;

8) некрепкий чай, кофейные напитки, овощные и фруктовые соки;

9) 20 г сливочного и 25 г растительного масла.

Исключаются: мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы, колбасы, закусочные консервы, копчености, икра, сыр, бобовые, соленые и богатые щавелевой кислотой овощи, богатые калием плоды, сухофрукты, грибы, шоколад, какао.

Диета № 7

Применяется при острых нефритах с третьей-четвертой недели лечения и хронических нефритах.

Выводит азотистые продукты обмена из организма, уменьшает отеки, снижает давление.

Ограничиваются углеводы и жиры. В приготовлении пищи не используют соль. Если врач разрешает, то блюда досаливают при подаче. Количество жидкости в сутки (с учетом супов и третьих блюд) не превышает 1 литр. Запрещены источники эфирных масел (лук, чеснок, хрен), щавелевой кислоты, экстрактивные вещества грибов, рыбы и мяса. Кулинарная обработка с умеренным химическим (жарение исключается) и без механического щажения (блюда протирать не надо). Рыбу и мясо отваривают в количестве 100–150 г в день. Пищу едят теплой.

Углеводы от 400 до 450 г (80–90 г сахара), белки примерно 80 г (50–60 % животные), жиры от 90 до 100 г (25 % растительные). Калорийность от 2700 до 2900 ккал. Содержание соли — 10 г в сутки. Вода (все жидкости) от 0,9 до 1,1 л. Пищу принимают 4–5 раз в день.

Разрешенные продукты:

— оладьи без соли и на дрожжах, блинчики, бессолевой хлеб;

— вегетарианские супы с картофелем, крупой и овощами, фруктовые супы;

— отварной язык, нежирная телятина, говядина, обрезная и мясная свинина, индейка, курица, кролик и баранина;

— нежирная отварная рыба с последующим легким запеканием или обжариванием, рыба заливная, фаршированная, рубленная и куском;

— молоко, сметана, творог отдельно и в смеси с рисом, яблоками, морковью, кисломолочные напитки, сливки;

— до двух цельных яиц в день (омлет или всмятку) при уменьшении творога, рыбы или мяса. Также можно использовать желтки, добавленные в блюда;

— макароны в любом приготовлении, перловая, кукурузная крупа, рис, саго;

— овощи и картофель в любой обработке;

— салаты из свежих фруктов и овощей, винегреты без солений;

— фруктовое мороженое, конфеты, варенье, мед, желе, кисели, вареные и сырые ягоды и фрукты.

Запрещенные продукты:

— мучные изделия с солью, хлеб обыкновенной выпечки;

— грибные, рыбные, мясные бульоны, бульоны из бобовых;

— мясные консервы, копчености, сосиски, колбасы, тушеные и жареные блюда без отваривания, жирные сорта;

— рыбные консервы, икра, копченая, соленая, жирная рыба;

— сыры;

— бобовые;

— грибы, квашеные, соленые и маринованные овощи, редис, шпинат, щавель, редька, чеснок, лук;

— шоколад.

Диета № 7а

Она назначается при остром гломерулонефрите в тяжелой форме с явлениями почечной недостаточности после разгрузочных дней и средней тяжести с недостаточностью почек с первых дней болезни, хроническом гломерулонефрите при резко выраженной почечной недостаточности.

Цель ее: максимальное щажение функции почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение артериальной гипертензии и отеков.

Это преимущественно растительная диета с резким ограничением белков и соли. Количество жиров и углеводов умеренно снижено. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. Пищу готовят без соли, хлеб бессолевой. Пищу принимают 5–6 раз в день.

Белки — 20 г в сутки (50–60 % животные, а при хронической недостаточности почек — 70 %), жиры — 80 г (15 % растительные), углеводы — 350 г (80 г сахара), соль исключена, свободная жидкость равна суточному количеству мочи плюс 500 мл. Калорийность диеты составляет 2100–2200 ккал.

Разрешенные продукты:

— хлеб и мучные изделия. Безбелковый бессолевой хлеб на кукурузном крахмале — 100 г в сутки, при его отсутствии 50 г пшеничного бессолевого хлеба или других выпекаемых на дрожжах без соли мучных изделий;

— супы с саго, овощные, картофельные, фруктовые. Заправляют вываренным поджаренным луком, сметаной, зеленью;

— до 50–60 г нежирной говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки, рыбы. После отваривания можно запекать или слегка обжаривать куском или рубленые;

— 60 г (или больше за счет мяса и рыбы) молока, сливок, сметаны. Творог — при исключении мяса и рыбы;

— яйца добавляют в блюда из расчета $^1/_4$— $^1/_2$ яйца в день на человека или 2–3 раза в неделю по яйцу (всмятку, омлет);

— из круп: саго, ограниченно — рис, безбелковые макаронные изделия. Готовят на воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова, котлет;

— картофель (200–250 г) и свежие овощи (400–450 г) в виде различных блюд. Вываренный и обжаренный лук добавляют в

блюда, разрешены укроп и петрушка;

— овощные салаты и винегреты с растительным маслом без соленых и квашеных овощей;

— плоды, сладкие блюда и сладости; разные фрукты и ягоды (сырые, сушеные, печеные); кисели, компоты и желе;

— сахар, мед, варенье, не шоколадные конфеты;

— для улучшения вкуса блюд при бессолевой диете применяют кисло-сладкие соусы, томатный, сметанный, овощные и фруктовые подливки, ванилин, корицу, лимонную кислоту;

— слабый чай с лимоном, соки фруктов и ягод, отвар шиповника;

— из жиров сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.

Запрещенные продукты:

— обычный хлеб, мучные изделия с добавлением соли;

— мясные, рыбные и грибные бульоны, молочные, крупяные (кроме саго) и бобовые;

— все мясо— и рыбопродукты (консервы, копчености, соления);

— сыр;

— другие крупы кроме саго и риса и макаронные изделия (кроме безбелковых);

— соленые, маринованные и квашенные овощи, бобовые, шпинат, щавель, цветная капуста, грибы, редька, чеснок;

— шоколад, молочный кисель, мороженое;

— мясной, рыбный и грибной соусы, перец, горчица, хрен;

— какао, натуральный кофе, минеральные воды, богатые натрием;

— остальные жиры (бараний, говяжий, свиной и т. п.).

Следует сказать, что цветная капуста содержит много белка, поэтому считается нежелательной при ХПН, однако выше было сказано, что недостаточное поступление белка в организм может ухудшить обмен веществ и усилить нагрузку на почки. Поэтому сейчас цветную капусту вводят в питание больных с ХПН под контролем состояния почек.

Диета № 7б

Она применяется при остром гломерулонефрите с явлениями почечной недостаточности после диеты № 7а, хроническом нефрите с умеренно выраженной недостаточностью почек.

Цель: максимальное щажение функции почек, улучшение выведения из организма продуктов обмена веществ, уменьшение артериальной гипертензии и отеков.

В этой диете сильно уменьшается количество белка, резко ограничивается соль. Жиры и углеводы остаются в пределах нормы. Энергетическая ценность должна оставаться в пределых нормы, то есть при уменьшении белка ее добирают жирами и сладостями.

Кулинарная обработка, перечень разрешенных и запрещенных продуктов такой же, как в диете № 7а. Однако увеличено в 2 раза количество белка за счет увеличения до 125 г мяса и рыбы, 1 яйца, до 125 г молока и сметаны. Мясо и рыбу можно заменить творогом с учетом содержания в этих продуктах белка (см. таблицу ниже). Для диеты № 7б также увеличено до 150 г количество безбелкового бессолевого хлеба на кукурузном крахмале, саго (или риса), а также картофеля и овощей (соответственно 300 г и 650 г), сахара и растительного масла. Пищу принимают 5–6 раз в день.

Белки 40–50 г (50–60 % животные, а при хронической недостаточности почек 70 %), жиры 85–90 г (20–25 % растительные), углеводы 400–450 г (100 г сахара), соль исключена, свободная жидкость в среднем 1–1,2 л под контролем диуреза. Энергетическая ценность 2500–2600 ккал.

Диета № 7в

Ее назначают при нефротическом синдроме при хронических заболеваниях почек и других заболеваниях. При этом синдроме почки пропускают в мочу много белка, из-за этого у больного нарушается обмен веществ, повышается давление, возникают отеки.

Цель назначения диеты: восполнить теряемые с мочой белки, способствовать нормализации обмена белков, жиров, холестерина, уменьшить отеки.

Энергетическая ценность диеты в пределах нормы, однако увеличивается количество белков, умеренное снижение жиров (за счет животных), нормальное содержание углеводов с ограничением собственно сахара. Резко ограничивается количество соли, жидкости, экстрактивных веществ, холестерина, щавелевой кислоты. Кулинарная обработка производится без механического щажения. Мясо и рыбу отваривают. Пищу готовят без соли. Температура блюд обычная.

Белки 110–120 г (60–65 % животные), жиры 70–80 г (30 % растительные), углеводы 350–400 г (30–40 г сахара). Энергоценность диеты 2500–2600 ккал, жидкость — 0,8 л. Пищу принимают 5–6 раз в день.

Разрешенные продукты:

— хлеб бессолевой, выпеченные изделия без соли и соды, с добавлением пшеничных отрубей;

— супы вегетарианские с крупой, овощами, молочные, фруктовые;

— нежирные сорта говядины, телятины, свинины, баранины, кролика, курицы, индейки в вареном виде или с последующим запеканием, обжариванием, куском и рубленные;

— рыба нежирных видов куском и рубленная, вареная или с последующим запеканием, обжариванием; разрешены морепродукты;

— молоко и кисломолочные напитки, особенно пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него (пудинги, ленивые вареники и др.); ограничивают сметану и сливки;

— яйца в виде белковых омлетов; 1 яйцо можно использовать для приготовления блюд; ограничивают желтки;

— различные блюда из разных круп и макаронных изделий (каши на воде и молоке, пудинги, крупеники, плов и др.);

— блюда из картофеля, моркови, капусты белокочанной, тыквы, кабачков, свеклы, зеленого горошка, помидоров, огурцов,

зеленого лука, салата, укропа, петрушки, редиса;

— винегреты, овощные салаты с растительным маслом, салаты с отварным мясом, рыбой, продуктами моря; отварная заливная рыба;

— сладкие блюда, сладости; любые фрукты и ягоды (сырые и в виде различных блюд); молочные кисели, желе; меренги, снежки; сахар и кондитерские изделия ограничивают; вместо сахара можно употреблять мед;

— соусы молочный, сметанный, томатный, соус-маринад, овощной; сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки; лимонная кислота, ванилин;

— чай с лимоном, молоком, некрепкий кофе с молоком; свежие соки из овощей, фруктов, ягод; отвар шиповника;

— масло сливочное несоленое, коровье топленое, растительные масла.

Запрещенные продукты:

— обычный хлеб, сдобное и слоеное тесто;

— мясные, рыбные и грибные бульоны;

— жирные виды и сорта мяса, печень, почки, мозги, колбасы, копчености, консервы;

— жирные виды рыбы, соленая, копченая рыба, консервы, икра;

— соленые, острые сыры;

— редька, чеснок, щавель, шпинат, овощные консервы, соленые овощи;

— шоколад, кремовые изделия;

— мясные, рыбные, грибные соусы, хрен, горчица, перец;

— какао, богатые натрием минеральные воды;

— все другие жиры.

Диета № 7г

Лечебная диета № 7 г показана на терминальной (конечной) стадии почечной недостаточности при гемодиализе.

Ее назначают с целью обеспечения сбалансированным питанием, учитывающим особенности обмена веществ при тяжелой степени почечной недостаточности и побочные эффекты гемодиализа.

В ней умеренно ограничивают содержание белков, преимущественно растительного происхождения, и калия, резко ограничивают соль и существенно ограничивают жидкость. Однако калорийность диеты за счет жиров и углеводов находится в рамках нормы. Все блюда готовятся без добавления соли, разрешен исключительно бессолевой хлеб. В случае отсутствия гипертонии и отеков больному выдают 2–3 г соли на руки для подсаливания готовых блюд. Незаменимые аминокислоты в достаточном количестве поступают в организм с мясом, рыбой, яйцами и в некоторой мере с молокопродуктами. Кулинарную обработку можно производить без механического щажения, мясо и рыбу варят. Вкус несоленых блюд улучшают с помощью соусов, пряностей, лимонной кислоты. Блюда дают обычной температуры, питание 6 раз в день.

Белки 60 г (75 % животные), жиры 100–110 г (30 % растительные), углеводы 400–450 г (все — сахар и мед), калий до 2,5 г, жидкость 0,7–0,8 л. Энергетическая ценность 2800–2900 ккал.

Разрешенные продукты:

— 150–200 г пшеничного и ржаного бессолевого хлеба;

— вегетарианские супы с добавлением разных овощей, борщи, свекольники, щи со свежей капустой в количестве до 250 г; в ограниченных количествах супы с крупами и молочные супы;

— до 100 г в сутки нежирных сортов говядины, телятины, крольчатины, индейки, курицы, рыбы, которые можно отваривать, а потом запекать или поджаривать куском или в рубленом виде;

— 150 мл молока в день, такое же количество сметаны и 25 г творога; за счет молока можно увеличить потребление сметаны до 200 мл в день;

— в день 2–3 яйца, приготовленных всмятку, в составе омлетов и других блюд;

— из круп предпочтение отдается саго и рису, с которыми можно готовить фруктовый плов, запеканки, иногда — гарниры;

остальные крупы ограничены;

— в сутки можно 300 г картофеля и 400 г других овощей: капусты белокочанной, моркови, свеклы, огурцов, помидоров, салата, лука зеленого, укропа, петрушки, которые можно подавать в виде разнообразных блюд и гарниров;

— овощные и фруктовые салаты, винегреты без солений и квашений;

— фрукты и ягоды можно употреблять в сыром, запеченном или вареном виде; разрешены муссы, желе, кисели, допускаются сахар, мед, варенье. Ограничено потребление абрикосов, винограда, персиков, черешни, черной смородины, инжира, бананов;

— вместо соли в блюдах используются молочный, сметанный, томатный соусы домашнего приготовления, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Не запрещено использование лимонной кислоты, ванилина, а в ограниченном количестве — и хрена, горчицы, перца, корицы;

— чай, некрепкий кофе, отвары шиповника, соки из разрешенных овощей и фруктов;

— в сутки можно 40 г масла сливочного, 35 г растительных масел.

Запрещенные продукты:

— все остальные виды хлеба и изделия из муки;

— мясные, рыбные, грибные бульоны;

— колбасы, соленая рыба, копченые продукты, консервы, икра;

— сыры;

— бобовые, соленые, квашеные, маринованные овощи, ревень, щавель, шпинат, грибы;

— любые соленые и острые закуски;

— сухофрукты, шоколад, кондитерские изделия;

— мясные, рыбные, грибные соусы;

— какао;

— тугоплавкие жиры.

Таблицы содержания белков, жиров и углеводов в продуктах

Обратите внимание, что содержание белков в мясе не равно весу куска мяса. Например, в 100 г отварной телятины будет 30 г белка, а в 100 г вареной курицы — всего 25 г белка.

На содержание жиров и углеводов в продуктах следует обратить особое внимание. Если сложить данные по всем употребленным за день продуктам, то может оказаться, что жиров и углеводов мы съели гораздо больше, чем рассчитывали.

Если же сложить числа белков, жиров и углеводов, то сумма окажется меньше 100. Остальное — это вода, которая содержится в любом продукте или готовом блюде.

Продукт, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	
			Простые	Крахмал
Телятина отварная	30,7	0,9	-	-
Курица отварная	25,2	7,4	-	-
Индейка отварная	25,3	10,4	-	-
Кролик отварной	24,6	7,7	-	-
Горбуша	22,9	7,8	-	-
Камбала	18,3	3,3	-	-
Минтай	17,6	1	-	-
Окунь морской	19,9	3,6	-	-
Судак	21,3	1,3	-	-
Треска	17,8	0,7	-	-
Хек	18,5	2,3	-	-
Щука	21,3	1,3	-	-
Кальмар (филе)	18	2,2	-	-
Крабы	18,7	1,1	0,1	-
Креветки	17,8	1,1	-	-
Белок яйца вареный (1шт. — 25 г)	3	-	-	0,15
Молоко обезжиренное	3	0,05	4,7	-
Кефир обезжиренный	4,3	1	5,30	-
Творог нежирный	18	0,6	1,8	-
Йогурт 1,5% жирности без сахара	5	1,5	3,5	-

Растительные нерафинированные масла, (кроме пальмового, кокосового)	-	99,9	-	-
Хлеб ржаной	6,5	1,1	-	41,3
Горошек зеленый	5	0,2	6	6,8
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,6	0,1
Капуста цветная отварная	0	0,3	3,5	0,5
Кабачки припущенные	0,7	1,9	5,3	-
Лук зеленый (перо)	1,3	-	3,5	-
Лук репчатый	1,4	-	9	0,1
Морковь	1,3	0,1	7	0,2
Огурцы	0,7	0,1	1,8	0,1
Перец сладкий	1,3	-	5,2	0,1
Зелень (петрушка, укроп, салат)	1,5—3,7	0,4	1,7—6,8	0,6—1,2
Редис	1,2	0,1	3,5	0,3
Репа	1,5	-	5	0,3
Свекла отварная	1,8	-	10,6	0,2
Томаты	1,1	0,2	3,5	0,3
Арбуз	0,7	0,2	8,7	0,1
Дыня	0,6	-	9	0,1
Абрикосы	0,9	0,1	9	-
Алыча	0,2	-	6,4	-
Ананас	0,4	0,2	11,5	-

Бананы	1,5	0,1	19	2
Вишня	0,8	0,5	10,3	-
Гранат	0,9	-	11,2	-
Груша	0,4	0,3	9	0,5
Персики	0,9	0,1	9,5	-
Слива	0,8	-	9,5	0,1
Хурма	0,5	-	13,2	-
Черешня	1,1	0,4	10,6	-
Яблоки	0,4	0,4	9	0,8
Апельсин	0,9	0,2	8,1	-
Грейпфрут	0,9	0,2	6,5	-
Лимон	0,9	0,1	3	-
Мандарин	0,8	0,3	8,1	-
Брусника	0,7	0,5	8	-
Виноград	0,6	9,2	15	-
Клубника	0,8	0,4	6,2	0,1
Клюква	0,5	-	3,8	-
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	-
Малина	0,8	0,3	8,3	-
Смородина красная	0,6	0,2	73	-
Смородина черная	1	9,2	6,7	0,6
Курага	5,2	-	55	-
Изюм	1,8	-	66	-
Чернослив	2,3	-	57,8	0,6
Яблоки	2,2	-	44,6	3,4
Финики	2,5	-	68,5	0
Мед натуральный	0,8	-	74,8	5,5

Борщ, щи вегетарианские	1	2	2,2—3,3	1,6—2,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	1,4	2,1	1,3	7,1
Свинина отварная	22,6	31,6	-	-
Котлеты рубленые из говядины	14,6	11,8	-	13,6
Говядина вареная	25,8	16,8	-	-
Говядина тушеная	14,3	5,3	-	3,3
Гуляш говяжий	12,3	12,2	-	3,9
Говядина жареная	28,6	6,2	-	-
Бифштекс	28,8	11	-	-
Бефстроганов	18	14,3	-	0,6
Утка отварная	19,7	18,8	-	-
Пельмени 4 шт.	14,5	14,5	-	33,3
Камбала жареная	18,5	8,6	-	3,6
Карп жареный	19	11,1	-	3,6
Минтай жареный	15,8	5,4	-	3,5
Окунь морской жареный	21	9,7	-	4,2
Судак жареный	17,8	5,7	-	3,3
Треска жареная	15,9	5,1	-	3,2
Хек жареный	16	6,3	-	3,3
Щука жареная	17,7	5,8	-	3,4
Яичница-глазунья	12,9	20,9	-	0,9
Омлет	9,6	15,4	-	1,9

Молоко 6 % жирности	3	6	4,7	-
Молоко 3,2 %	2,8	3,2	4,7	-
Сливки 10 %	3	10	4	-
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	-
Сметана 20 %	2,8	20	3,2	-
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8	-
Масло крестьянское	0,8	72,5	1,3	-
Масло топленое	0,3	98	0,6	-
Творог жирный 18%	14	18	2,8	-
Сырки и массы творожные	7,1	23	26	-
Сырки глазированные	8,5	27,8	30,5	-
Молоко сгущенное без сахара (7,5 %)	7	8,3	9,5	-
Майонез	2,8	67	2,6	-
Растительные масла рафинированные	-	99,8	-	-
Маргарин	0,3	82	1	-
Запеканка из нежирного творога	17,6	4,2	8,3	6,3
Сырники из нежирного творога	18,9	3,3	1,9	10,6
Вареники с творогом 2 шт.	10,7	1,2	-	27
Рис отварной коричневый	2,2	0,2	0,2	21,7
Рис отварной шлифованный	2,4	0,2	0,2	24,7

Каша рисовая вязкая на воде	1,5	0,1	1,1	16,3
Каша гречневая рассыпчатая	5,9	1,6	0,6	29,9
Каша гречневая вязкая на воде	3,2	3	1,3	15,8
Каша пшенная рассыпчатая	4,7	1,1	0,7	25,4
Каша пшенная вязкая на воде	3	0,7	1,4	16,2
Каша овсяная из «Геркулеса» вязкая на воде	2,9	1,4	1,7	13,1
Каша перловая рассыпчатая	3,1	0,4	0,5	21,6
Каша овсяная вязкая на воде	3	1,7	1,2	13,8
Каша пшеничная (Полтавская) на воде	3,2	0,3	1,6	17,1
Каша ячневая рассыпчатая	3,4	0,4	0,5	21,6
Каша ячневая вязкая	2,3	0,3	1,3	14,4
Вареники с картофелем 2 шт.	5,3	0,8	-	33
Картофель отварной в мундире	2,4	0,4	0,5	11
Картофель жареный	2,8	9,5	1,6	21,8
Запеканка картофельная	3	53	1,7	14,9

Макаронные изделия отварные	4,1	0,4	0,6	18,4
Лук репчатый	2	14,8	12	0,1
Капуста белокочанная тушеная	2	33	9	0,6
Капуста цветная	3,1	6,1	2,8	2,7
Кабачки жареные	1,1	6	6,2	1,5
Голубцы овощные	2	5,2	5,1	4,5
Горошек зеленый	3,1	0,2	3,3	3,2
Томаты	1,1	-	3,5	0,3
Икра из баклажан	1,7	13,3	4,5	0,59
Икра из кабачков	2	9	8	0,54
Хлеб из муки грубого помола, ржано-пшеничный	7	1,1	-	40,3
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	8,1	1,2	-	42
Батон	8	0,9	0,8	48,1
Сдоба обыкновенная	8	5,6	5,3	46,5
Бублики	9	1,1	1,1	55,4
Сушки простые	10,9	1,3	1	67
Сухари	9	9,5	12,3	52,9
Халва подсолнечная	11,6	29,7	41,5	1,1
Зефир, пастила	0,5	-	76,8	3,6
Мармелад желейный	-	0,1	68,2	9,5
Карамель с фруктовой начинкой	0,1	0,1	80,9	11,2

Сахар-песок	-	-	99,8	-
Молочное мороженое	3,2	3,5	15,5	-
Сливочное мороженое	3,3	10	14	-
Пломбир	3,2	15	15	-
Эскимо	3,5	20	14,3	-
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	43,5	-
Сливки сгущенные с сахаром	8	19	37	-
Какао со сгущенным молоком и сахаром	8,2	7,5	43,5	-
Томат-паста	4,8	-	18	1
Напитки безалкогольные, газированные на плодово-ягодных настоях с сахаром	-	-	7,5—12	-
Чай черный байховый с сахаром	-	-	8	-
Кофе черный с сахаром	-	-	8	-
Какао с молоком	1,9	1,9	12,1	2,4
Минеральная вода	-	-	-	-
Квас	-	-	5	-
Томатный сок свежевыжатый	1	-	3,3	0,2
Абрикосовый сок	0,5	-	13,7	-
Апельсиновый сок	0,7	-	12,8	-
Виноградный сок	0,3	-	13,8	-

Вишневый сок	0,7	-	10,2	-
Грейпфрутовый сок	0,3	-	8	-
Персиковый сок	0,3	-	17	-
Сливовый сок	0,3	-	16,1	-
Яблочный сок	0,5	-	9,1	-
Яблочно-виноградный сок	0,4	-	12,8	-
Кисель клюквенный	0,03	-	10,6	3
Компот из сухофруктов	0,4	-	15,1	-
Компоты консервированные	0,2—0,6	-	21—24,3	-
Варенье фруктово-ягодное	0,3—0,6	-	71—73	0,2